كيف تعيش سعيداً؟

دليل عملي للصحة والسعادة

تأليف: لويس بروتو
ترجمة: د. أديب خضور



دار الجليل

كيف تعيش سعيدا !؟

○ كيف تعيش سعيداً
دليل عملي للصحة والسعادة
○ تأليف : لويس برونو
○ ترجمة : د. أديب خضور
○ الناشر : دار الجليل للطباعة والنشر والتوزيع
دمشق - ص.ب ٤٦٤٨ - هاتف ٤١٥٠٨٩

○ ١٩٨٨/١٠٠٠

كيف تعيش سعيداً!

دليل عملي للصحّة والسّعادة

تأليف: لويس بروتو
ترجمة: د. أديب خضور



١ ـ التفكير بطريقة إيجابية

() السلبية هي التدمير الذاتي :

إن عنوان هذا الفصل هو الإشارة الأولى التي رأيتها وأنا في طريقي لزيارة مُعتزل هندي (خاص بحكيم أو فيلسوف)، والذي أصبح بيتاً لي فيما بعد. كانت هذه العبارة منقوشة بأحرف كبيرة، وفهمتها بشكل عقلاني. ولكن هذا لم يحدث إلا بعد عدة سنوات. كنت بحاجة إلى عدة سنوات لأستوعب هذه العبارة، وذلك لأن استيعابها، كان بمثابة تجربة مباشرة ومعاناة فعلية لحقيقة تناسب ـ انسجام ـ مجرد، ومن نوع مختلف، «في عظامي»، ووصل عشرة أصوات لمقاطع بالطريقة التي هي عليها، والتي أنا عليها. كان الأمر أكثر من مجرد نفاذ بصيرة، كان أقرب ما يكون إلى اليقين.

حدثت هذه التجربة التعليمية القيمة من خلال عراك شرس مع صديق إنتهى بالفاني من على دراجتي (كل شخص في الهند يركب دراجة) باتجاه النهر. كنت في طريقي إلى المكان المخصص على ضفة النهر، والذي يحرق فيه الهندوس موتاهم، وغالباً ما كنت أتردد إلى هذا المكان لأستغرق في التأمل، وهو مكان هادىء جدا، وغالباً مهجور إلا من الغربان. كان الوقت ليلاً، والضوء يكفي بالكاد للرؤية، وذلك حين ركبت دراجتي، وضغطت على دعاساتها بغضب على طول الطريق المقفر، معيداً في ذهني شريط صور العراك، واضعاً الحق إلى جانبي، أكثر مما كان الوضع في الواقع. وفجأة، انطلق شبحان ـ شكلان يزمجران من كوخ منعزل كنت أعبر بالقرب منه، ولحقا بي، انتصب شعر رأسي، وشعرت بألم حاد في ساقيّ. وبعد ذلك ببرهة، ضعف شعري الذي كان طويلاً، وشعرت برعب حقيقي، وأنا أرى كلاباً مسرعة تتجه نحوي جادة في إيذائي. ومن حسن الحظ بقيت هذه الكلاب على مسافة مني على ذات الجهة من الطريق. لم أستطع إبعاد هذه الكلاب عني، ولكنني أستطعت أن أنزل عن دراجتي دون أن أعرض ساقي اليمنى

للعض، كما نجحت خلال العشرة دقائق التالية أن أدع الكلاب تنبح وتهجم على الدراجة، وكنت في ذات الوقت أصرخ وأزمجر عليها بأقوى صوت ممكن، مدركاً بالغريزة أن هذه هي الطريقة الوحيدة للخروج من هذا الموقف المرعب والخطير. وبينما كنت أهجم على الكلاب وأندفع نحوها من آن لآخر مستخدماً الدراجة كترس، كنت متنبهاً لشعور غير واضح بالتركيز والقوة يزدادان في داخلي. عندئذ صرخت بصوت أعلى، آملاً ابتعاد الكلاب عني وتركي وحيداً، على الفور تحولت هذه الكلاب عني وابتعدت مختفية في الظلام، وكان هذا مدهشاً ومريحاً في الوقت ذاته.

لدى الحيوانات حساسية خاصة إزاء الاهتزازات الصادرة عن البشر، كما يعرف بالتأكيد عشاق القطط. وهكذا الأمر بالنسبة للكائنات البشرية الأخرى، وبالطبع، للبيئة بكاملها.

ومنذ هذه التجربة، لاحظت خلال سنوات عديدة العلاقة المتبادلة والارتباط المحدد والأكيد بين المواقف التي وجدت نفسي فيها وبين طبيعة الطاقة التي أظهرها. المواقف الإيجابية تجذب طاقة إيجابية والمواقف السلبية تجذب طاقة سلبية. ويبدو الأمر وكأن البيئة تحولت بدقة إلى موجتنا. طولنا الموجي- وبدأت ترسل الإشعاعات إلينا مرة ثانية، مُعظمةً ومُكبرةً الرسالة التي نبثها أو ننقلها. هذا الإدراك، وهذا الفهم هو في الحقيقة والواقع جزء من تجربتنا الجماعية: إنه الرسالة الأساسية لبوذا وهو جوهر قانون الكارما -Karma- (أي العاقبة الأخلاقية الكاملة لأعمال المرء في طور من أطوار الوجود بوصفها العامل الذي يقرر قدر ذلك المرء -في الاعتقاد البوذي- في طور تناسخي تالٍ). وقد أوضح لنا ذلك السيد المسيح حين قال: «كما تزرع، تحصد» و «أولئك الذين يعيشون بالسيف يموتون بالسيف». لقد أصبحت هذه الأمثلة المخازن الضخمة من التجربة الإنسانية، والتي لا تُعطى غالباً ما تستحق من تقدير، وذلك مثل: «كل امرء يحب المحب» و «اضحك، وسترى أن العالم كله يضحك معك. ابكِ، وستجد نفسك تبكي لوحدك».

ولكن، وكما هو الأمر في حالة الكلاب إذا ما قورنت بإشارة المعتزل الديني، يجب أن تراها بنفسك كي تستطيع أن تعيش بها. إنها ليست على الاطلاق قضية أخلاقية، أو مسألة إرضاء توقعات الناس الآخرين، لأن تكون «جيداً». بل إن المسألة هي ألا تقضي وقتاً سيئاً إذا كان بالإمكان تجنبه.

التجربة الأولى:
خلال الأيام القليلة القادمة، وسواء تعرضت لأمور خاصة مريحة أو مزعجة، حاول أن تتذكر أن يكون رد فعلك، وسواء استطعت أن تتلمس وجود أي صلة بين هذه الامور وبين ما كنت تفكر أو تشعر أو تقول أو تفعل قبل أن تحدث هذه الأمور. إن أفضل وقت للقيام بذلك هو قبل الذهاب إلى النوم، لأن ذلك هو الوقت الأمثل لمراجعة أحداث اليوم. لا تجريم، ولا لوم، بل مجرد تقرير صلة أو علاقة، كما لو أن الأمر يخص صديقاً. وبالممارسة واليقظة المتزايدة سوف تصل إلى رؤية وإدراك هذه العلاقات والروابط فور حدوث الموقف، وفي النهاية سوف تصبح قادراً على أن تتنبأ بها.

التجربة الثانية:
حين تستفيظ في الصباح، قرر أنك ستستمتع بيومك مهما حدث. كرر قرارك بثقة وحسم لنفسك مؤكداً أن كلمتك هي قانون، وأنه ليس ثمة من سيستطيع أن يمنعك عن فعل ما تريد حقيقة أن تقوم به. ومن آن لآخر أثناء الصباح، وعندما تتذكر، كرر قرارك بالثقة ذاتها، ثم لاحظ ماذا يحدث بقية اليوم. فستجد أنك والناس الذين تتواصل معهم، أمام مفاجأة سعيدة.

التجربة الثالثة:
هذه المرة، وعندما تستفيظ، اضحك ضحكة كاملة وعميقة، واستمر في الضحك لمدة عشر دقائق. في البداية سوف تشعر أن الضحك مزيف وبدون أي فرح. تابع الضحك وقاوم هذا الإحساس، وفي النهاية سوف تبدأ تضحك بصدق وجدية. ورغم كل شيء، فإن التمدد في السرير، في حين تكاد تتمزق الخواصر من الضحك والطرب، ليس مسألة جدية وحقيقية تماماً. تذكر هذا الشعور بعدم الجدية واستعذ شعورك طوال النهار. إن السلوك بالكيفية التي تحب أن تشعر بها، يجعلك حقيقة تشعر بذات الطريقة أو الكيفية.

○ المواقف السلبية تغذي الحرمان من الراحة وتوجده:

ليس الغضب والخوف بحد ذاتهما تدمير ذاتي. بالطبع، وظيفتهما حماية حياتنا وحريتنا وفرديتنا ومكاننا، وذلك بواسطة حشد الطاقة الضرورية للقتال أو الهرب.

تُترجم خطورة الموقف إلى منبه وحافز يطلق سلسلة معقدة من العمليات الفيزيولوجية، تشمل كامل الجسم الذي تلقى إشارة الخطر: «الأجهزة كافة في حالة يقظة وعمل!». نقوم بشد عضلاتنا، التي يضخ القلبُ الدم إليها بأسرع ما يستطيع، كما نقوم بتقليص جوفنا لحماية أعضائنا الحيوية، ونوسّع بؤبؤي عينينا، وذلك من أجل معرفة وتحديد مصدر الخطر والتهديد، أو أفضل طريق نسلكه للهرب، كما يبدأ جسمنا يضخ عرقاً بارداً... إلخ. وهكذا، وخلال لحظات من الغضب الكامل أو الخوف نصبح عبارة عن كل متكامل، حي ونشيط، ومشحون بالطاقة.

ثمة أربعة خيارات موجودة أمامنا: أن نواجه، أو نتراجع وننسحب، أو أن نستسلم، أو أن ندرك أن ما بدا خطراً، هو في الحقيقة ليس كذلك. وللأسف، نادراً ما نكون عبارة عن كل واحد، سواء في التجربة أو التصرف. ولسنا محكومين بأن نثق بمشاعرنا الخاصة، وأن نعبّر عنها مباشرة. النساء، طبعاً، تربين على الحرص على عدم إظهار الغضب، أما الرجال فقد تربوا على الحرص على عدم إظهار الخوف. ولكننا، جميعاً، نخاف أن نستسلم لأي شيء، ونكره أن يُثبت خطأنا، أو أن نبدو مغفلين. وهكذا، فإن الطاقة النقية للعاطفة الرئيسية غير محددة، وغير مصممة لتأخذ عملاً أو سلوكاً نقياً معيناً، وبالتالي يبقى عدم التصميم، أو حالة عدم إتخاذ قرار تحوم حول هذا الوضع الانتقالي. وحول هذا المكان الخاص بالأرواح التي تحرم دخول الجنة لغير ذنب اقترفته، والمتمثل في موقف التذمر الدائم والاحتقار المستمر والقلق المزمن.

في عبارة توضيحية، قال «فرتيز بيرنر»، مؤسس الطريقة الغشتالتية في العلاج (سيكولوجيا- الغشتالت- سيكولوجيا «الكل»، أي دراسة الإدراك والسلوك من زاوية الاستجابة لوحدات أو صور متكاملة، مع التأكيد على تطابق الأحداث السيكولوجية والفسيولوجية، ورفض تحليل المنبهات والمدركات والإستجابات إلى عناصر متناثرة)؛ قال السيد بيرنر: «نحن لا نتغوط أو نفرغ الوعاء». وبالتالي، فإننا نصاب بالإمساك، ونسمم نظامنا (جهازنا) بسم السلبية، ونحطم سلام وهدوء ذهننا بواسطة الاكتئاب، كما نحطم سلام وهدوء الآخرين حولنا بواسطة اللوم والشكوى. وبدلاً من أن نستخدم طاقتنا بشكل خلّاق ومبدع، فإننا نتركها تتسرب وتضيع. وهكذا نبقى مُستنزَفين، غير قادرين على الراحة أو المتعة، وبالتالي فإننا نرهق حاشداتنا (بطارياتنا). والمرض ليس بعيداً.

○ الأعراض هي لغة الجسم:

سوف نتعرف في الفصل القادم على البُنى والعمليات التي ستزودك وتسلحك بأساليب وطرق تفريغ الطاقة السلبية دون أي أذى أو ضرر، وكذلك معرفة مصدرها بدقة وبوضوح. ولكن، يجب أن نلقي في البداية نظرة على الكيفية التي يظهر فيها المرض في الجسم كنتيجة للضغط والتوتر، وكذلك على الحالات والمظاهر والمواقف العقلية الأساسية.

ـ التوتر المزمن:

تصلب الشرايين، ضغط الدم العالي، الجلطة، الإنسداد التاجي، الشقيقة (ألم نصف الرأس)، القرحة.

ـ الامتعاض أو الغيظ:

اليرقان، التهاب الكبد، مشاكل العظام، الروماتيزم، آلام الكتف، ارتفاع الحرارة ـ الحمى ـ، الدمامل، الخراجات، متاعب الجيوب، الصداع، حبوب وتقرحات في الفم، آلام الأسنان، إنتانات في الحنجرة.

ـ القلق:

الربو، مشاكل في الصدر، مشاكل في الجلد، مشاكل في المثانة، فوضى في الهضم، داء الشيغلات ـ نوع من الفطور المجزأة ـ، الماء الزرقاء، متاعب في العينين، الإغماء، متاعب في الحنجرة.

ـ الحزن والأسى:

الانحطاط الحاد، السرطان، الآفات القلبية، أمراض الحنجرة.

ـ الشعور بالذنب:

الانحطاط الحاد، الإدمان على الكحول، السكتة ـ الضربة الدماغية، أمراض البروستات، مشاكل الحيض وانحباسه، الثآليل، الأمراض الجلدية.

وفي النهاية يمكن القول إن أي موقف فكري، أو أي وضع ذهني يؤثر ويؤدي إلى عرقلة أو إنسداد التدفق الحر لطاقة الجسم، يمكن أن يؤدي إلى التسمم الذاتي. وفيما يلي نقدم مزيداً من الأمثلة:

الكمالية: (مذهب يقول بأن الارتفاع بالخلق إلى مرتبة الكمال هو أسمى الغايات الأخلاقية)، العقلية المحدودة والضيقة، التطرف أو التعنت في الإنتقاد،

الحقارة والدناءة: أورام في الدماغ، آلام في الاذنين، تصلب في الشرايين، الصداع، الإمساك متاعب في الأصابع والأظافر.

التصلب وعدم المرونة: متاعب في الرقبة، ومشاكل في الركبة.

الشعور بالوقوع في الفخ أو المكيدة: الربو، متاعب في الصدر، انحطاط حاد.

الشعور بالتحمل أكثر من الطاقة وعدم وجود أية مساعدة: آلام الكتف، ديسك، آلام الظهر، متاعب الساق، الدوالي، إنخفاض ضغط الدم، الرشح، الانفلونزا، عملياً كل شيء بما في ذلك الحوادث.

الحيرة والتردد: فقر الدم، مشاكل الأسنان، مشاكل القدمين.

هذه المعلومات عبارة عن قائمة مختصرة لا تهدف إلى الإنذار، بل إلى التنوير والتعريف. وقد لا تحدث هذه الأمور معك بذات الطريقة، وقد لا تحدث أبداً، ولكن من الممكن أن تحدث.

لذلك، وإذا ما كنت الآن تشكو من أي مرض، سواء أكان متضمناً في هذه ألقائمة أم لا، خذ مواساة وعزاء من معرفة أن ما تفعله لنفسك يمكن تجنبه.

○ حل رموز رسالة الأعراض:

إن كلمة تكون بمثابة إنذار وتحذير تأتي في محلها هنا. خلال هذا الفصل من الكتاب، أفترض، أنه إذا كنت مهتماً ومعنياً بصحتك لا بد أن تكون قد استشرت طبيبا كفوءاً ومؤهلاً في «الألوباثيا» -طريقة في التطبيب تقوم على استعمال علاجات تُحدث آثاراً مختلفة عن تلك التي أحدثهاالمرض المعالج- أو «الهوموباثي» (علاج المثل بمثله، المدواة بسبب الداء)، أو طبيباً مختصاً بالعلاج بواسطة الوخز بالإبر.

ولكن، وفقط حين تتعلم من جديد فن الحوار مع جسمك، وتستعيد الاحساس الكافي برسائله، والثقة بقناعتك، التي سنشرحها فيما بعد، سوف لن تكون بعد ذلك بحاجة إلى خدمات هؤلاء الأطباء والاختصاصيين.

وفي الوقت ذاته فإن التبصر أو نفاذ البصيرة والطاقة الإيجابية التي تم الحصول عليهما من فهم وإدراك الجسم ومن التأكيدات والوقائع والتصورات، سوف تجعلك

تشعر أفضل، وستتحسن بسرعة، مهما كانت طبيعة المعالجة الموصوفة والمحددة.

○ تمرين وعي وإدراك: تفسير الأعراض وفك رموزها:

إقرأ ببطء وبشكل شامل قائمة الأوضاع أو الحالات العقلية، والطرق التي تظهر فيها كأمراض. توقف بعد كل حالة، وعد إلى الوضع أو الموقف المتعلق بها، ولاحظ ما اذا كنت تشعر أن هناك أية صلة أو علاقة. لا تحاول جاهداً، بل يكفي أن تسترخي، وتلعب بها، وانتقل إلى حالة أخرى إذا لم تلاحظ أي شيء، أو إذا ما كنت تشعر بمقاومة من أي نوع أو شكل.

تسبق لغة الجسد النطق والكتابة، والمحاولات اللاحقة لنقل وتبليغ حالات العقل والشعور غالبا ما تكون ملجأ وملاذاً وسنداً للإشارات الضمنية وغير المباشرة للإحساسات الجسدية التي قد ترافقها. وفيما يلي بعضاً منها، وفكر ما إذا كنت تستطيع أن توجد المزيد.

مسحوق الفؤاد (أسىً أو يأساً).
مليء ومشحون بالغضب /الحزن.
يأكلك الحسد /الامتعاض والغيظ.
تغلي من الغضب.
تصبر على أمر بغيض.
تتسقط الأخطاء.
الرقبة المتصلبة، ألم في العنق.
فقير الدم، ضعيف الشخصية.
قياسي الأحكام.
كثير التفكير.
لا يجد /لا تجد أي سبب أو تبرير

وإذا ما تمعّنا في وظائف الأجزاء المختلفة من الجسم، فإن الأوضاع التي توجدها وتؤثر بها على أسلوب حياتنا وعاداتنا، من خلال العجز أو التقصير عن القيام بهذه الوظائف، يمكن أن تكون واضحة.

إن المكافيء (المعادل- المساوي) النفسي للوظائف الفيزيولوجية البحتة، يمكن أن يعطينا إشارة أو مفتاحاً للمكان الذي نعيش فيه، ولأسلوب حياتنا الذي التصقنا به، والذي هو بحاجة إلى بعض التوضيح والتغيير.

الرأس : التفكير ، المحاكمات ، القيم ، الأفكار .

الوجه : التميز ، التعبير ، الرؤية والوضوح .

العينان : الرؤية ، النظر .

الأنف : تصفية وتنقية المواد المثيرة والمهيّجة .

الأذنان : السمع ، الاستماع ، إدخال العالم الخارجي .

الفم : التغذية ، الأخذ ، التناول .

الأسنان : العض . المضغ .

الرقبة : المرونة ، رؤية الجهات كافة .

الحنجرة : التعبير عن الذات .

الكتفان : حمل الأثقال والأعباء ، والضرب .

الصدر : الإدخال والإخراج ، التنفس ، مقر المشاعر والعواطف ، الحرية والظلم .

الذراعان : الامتداد والتناول ، والدفاع الذاتي .

اليدان : الأخذ والعطاء ، الاستخدام اليدوي ، الإمساك .

الأصابع : الإشارة ، الإلتقاط .

الأعضاء الداخلية : التمثل والرفض ، التمييز بين ما هو مغذ وما هو غير مغذ ، مقر الغضب ، والنكد وسوء الطالع ، الحقد والسخط ، « الأحشاء » .

المثانة ، الشرج : الإمساك ، والطرح .

الأعضاء التناسلية : المتعة ، الهوية والدور الاجتماعيان .

الظهر : حمل الأثقال ، الدعم والإستناد ، العمود الفقري .

الساقان : الدم والمساعدة ، الحركة ، « التشبث بالمكان » .

العظام : الهيكل ، الدعم والمساعدة ، المرونة ، الحركة .

القدمان : الوقوف على الأرض ، السير ، الرفس .

* * *

○ استمع إلى جسمك :

إن وظائف أقسام الجسم ، المذكورة أعلاه ، قد وضعت قصدا بشكل عام . وذلك

لأن الاقتراحات (الإيحاءات) ، وكي يكون لها أية فائدة حقيقية لك من أجل خلق وإيجاد أسلوب حياة صحي ومُرضي ومقنع ، فإنك أنت الشخص الوحيد «الموجود في الداخل» القادر على أن يدرك ويفهم بوضوح أهميتها بالنسبة لهذا الكائن المتفرد والمتميز ، والذي هو أنت.

على سبيل المثال ، إذا كان حدسك يخبرك أنك راكد (أو مصاب بالإمساك) ، وذلك نظرا إلى أنك تتابع القيام بأمر ، وفي الوقت ذاته أنت غير راغب في أن تتخلى عنه ، ففي هذه الحالة سوف لن يبدأ التغيير بالحدوث إلى أن تتجرأ وتنظر إلى الشخص أو الشيء الذي تتمسك به.

قد يكون الأمر علاقة (قرابة) ، تعرف جيداً أنها بمثابة كارثة ، ولكنها تساعدك على الأقل حتى لا تكون وحيداً ، أو قد يكون مثلاً أعلى آمنت به لفترة طويلة ، ولكنك لم تعد تعتقد به أو قد يكون حزناً تشعر به بسبب خسارتك لشخص تحبه.
أما إذا ما كنت تعاني من شعور بالضيق أو الظلم والاضطهاد ، وأن هذا الشعور هو سبب الإصابة الصدرية الدائمة أو المتكررة ، فيجب أن تعرف بدقة مَن أو ماذا يثير في نفسك هذا الضيق أو هذا الاضطهاد. اذهب أعمق فأعمق في الإحساس بأنك محاصر وواقع في فخ ، أو بأي مذاق أو طعم خاص لهذا الإحساس ، واعرف بدقة كيف تضطهد وتظلم نفسك عندما تقول «نعم» وأنت تعني «كلا» ، وأنت تبالغ في الحكم على نفسك ، وأنت تقبل سلطة أناس آخرين ، وضيق الوقت حيث لا تسمح لنفسك بفرصة للتنفس.

قد تجد أن المعادل النفسي لمرضك أو للأغراض التي تشعر بها ، لا علاقة لها إطلاقاً ، أو غير مرتبط بتاتاً ، بما يظهر على جسمك ، وفق اللائحة التي ذكرناها سابقاً.
الشيء المهم هو أنك تقترب من ، وتتعرف على ما أنت بحاجة إليه في حياتك. في هذه اللحظة أو الحالة ، أنت بحاجة إلى رعاية وحنان وحب ، وبمرضك يمكن أن تكون قد حصلت على هذه الأمور. المرة القادمة ، خاصة وأنت قد أصبحت تعرف الآن الوضع جيداً ، يمكنك أن تطلب هذه الأمور بمنتهى البساطة ، بدلاً من أن تمرض.

○ القرارات الثابتة :

المرض عبارة عن عملية أو حالة إنقطاع في الإتصال أو التواصل: ما هو مطلوب منك أن تفعله هو أن تظهر لجسمك أنك تريد إعادة الإتصال، وستجد أنه سيقابلك إلى أكثر من نصف الطريق. يجب أن تتعلم أن تستمع إليه أولاً، وذلك قبل أن يرغب في أن يثق بك مرة ثانية، كما يجب أن تعامله بحب واحترام، بدلاً من أن تسممه بالسلبية والإهمال.

إن القرارات الثابتة هي حالة إيجابية عن أنفسنا أو عن العالم من حولنا، والتي نعتقد بها إلى درجة معينة، ونشحنها بالطاقة، ويمكن بالتالي أن تحول تجربتنا وتغيرها بطريقة عميقة تصل إلى حد المعجزة. وسوف لن تشعر فقط أنك أصبحت أفضل على الفور، إذ، ذاتياً، (أو شخصيا) تستجيب أجسامنا إلى إعادة برمجة موضوعية ودقيقة، وذلك بواسطة إلغاء الأعراض القديمة والمتخلفة، وشفاء أنفسنا. أما العلاقات والمواقف السابقة على ذلك فهي مشكلة، سوف تحل نفسها حين ترى من منظور جديد. الأكثر سحرا من الجميع، أن البيئة تبدأ تقترب من الأمور التي نأمل أن تحدث، وكما أنها تفتح أمامنا فرصاً ومجالات لم تكن معروفة في السابق.

تعمل القرارات الثابتة من خلال استبدال البرنامج السلبي الموجود في الكومبيوتر، الذي هو الدماغ، ببرنامج جديد إيجابي، يؤكد أهمية الحياة وبمجرد أن تبدأ بوعي وإدراك حياتك، وكشف أشرطتك الشخصية المحدودة، إن لم تكن المدمرة، فإنك تكون قد أصبحت مستعداً لاستخدام الثوابت والتأكيدات والحقائق لتلغي هذه الأشرطة القديمة.

وهذه القرارات لن تجلب سوى السعادة والبركة، مهما كان وضعك الصحي. بالطبع، فإن مقدرتها على تحقيق حالة تناقص أو هجوع لمرض السرطان في مراحله الأخيرة، قد جذبت اهتمام وسائل الإعلام الجماهيرية.

○ نماذج من القرارات :

- أستحق أن أستمتع بصحة ممتازة.
- مع مرور كل دقيقة، أشعر أنني أقوى وأكثر حياة.

- العالم مكان للحب، وأنا أشعر براحتي هنا.
- إنني شاكر جدا لكوني حي، وإنني أمتع نفسي أكثر كل يوم.
- إنني أسامح من كل قلبي كل شخص يمكن أن يكون قد ألحق أذى بي، وأتمنى الخير للجميع.
- إنني محبوب لكوني كما أنا.
- أعبّر عن حبي وإبداعي في عملي.
- العالم مكان غني ووافر، وأنا أستحق أن أكون ناجحاً وموسراً.
- إنني أحب وأقبل نفسي ككل، تماماً كما أنا الآن.
- إنني حر تماماً في أن أعيش الحياة التي اخترتها.
- أودع القديم وأستقبل الجديد.
- الحياة متعة، أعيش حياتي بصدق وإخلاص، ولكن بدون جدية.
- أنظر بعين ملؤها الحب لكل شخص ولكل شيء حولي.
- أستطيع أن أسترخي في الحياة وأؤكد أنها تحبني.
- مسحت الماضي، وأعتقد أن المستقبل سيوفر لي كل ما أحتاجه.
- إنني مشبع ومغمور بالسلام والهدوء والفرح والحب.
- أستمتع بجنسي وبذكورتي أو أنوثتي.
- لا داعي إطلاقاً للسرعة. لقد كنت دائماً هنا، وأبقى هنا دائماً.
- إنني أحترم نفسي لكوني كما أنا.
- ليس ثمة أية حاجة للشعور بالذنب. حدث كل شيء كما كان يجب أن يحدث.
- إنني موافق على أن تأخذ الوقت والمكان لتفعل ما أريد أنا أن أفعله.
- لا سلطة لأحد عليّ. إنني حر تماماً.
- أستطيع أن أعبّر عن نفسي بمطلق الحرية، وبثقة كاملة.
- لدي الجرأة الكاملة للدفاع عن نفسي.
- حقيقة، إنه مناسب لي لأقضي وقتاً طيباً.

خُذ قراراً ثابتاً مباشرة فور ملاحظة أنك قد بدأت تفتش أو تبحث عن طاقة (جهد - نشاط) سلبية، على سبيل المثال، كأن تشعر بعدم المقدرة على الصبر وأنت تنتظر الحافلة (الباص)، أو وأنت تلوم نفسك على شيء ما، أو وأنت تبخس من قدر نفسك.

خذ قراراً عندما يكون لديك رؤية أو نفاذ بصيرة في داخل العادة الآلية التي تعمل ضدك للحصول على ما تريد.

خذ قراراً ثابتاً عندما تكون تعباً أو مريضاً، ولكن بعد أن تكون أولاً قد استمعت وأصغيت إلى جسمك لمعرفة إشارات ودلائل ومفاتيح: «لماذا أنت مريض».

كلما أصبحت أكثر فهماً وإدراكاً لسيرك (تدرجك) الخاص، كلما كانت قراراتك صائبة. إن العلاقات التي تدل على مدى اقترابك مما يحتاج جسمك أن يسمعه، سوف تكون درجة حرارة الراحة أو الاسترخاء أو الشعور بالخفة والرشاقة، أو الإحساس بالراحة الناجم عن يقينك أنك تفعل ما يحتاجه جسمك.

مع عملية اتخاذ قرارات ثابتة ومباشرة، يتوفر قدر كبير من الطاقة والنشاط، قد تعبّر عن نفسك بالضحك، أو الرغبة في الرقص. متّع نفسك.

○ مقاومة القرارات:

اتخذ القرارات الإيجابية بالنسبة لك، والمحببة بالنسبة للآخرين، أو التي سوف ترتد وترجع إليك. وهذه القرارات ليست تفكيراً متوقفاً على الرغبة، بل هي أقرب ما تكون إلى شحنة عميقة من الطاقة الإيجابية سوف تُبعثر وتشتت التكيف السلبي الكامن تحت الجلد، والذي كان في السابق يسيطر على طريقتك في الرؤية والسلوك. إن حجم المقاومة التي ستواجهك سوف تتناسب طرداً مع قوة التكيف ومع الحد الذي عرّفته وميّزته به، ومع عدم رغبتك بمسح الشريط.

قد تأخذ المقاومة شكل الصعوبة في اتخاذ القرار، أو إعلانه، أو استنفاد الجهد والطاقة، أو الشعور باليأس، أو عدم الاعتقاد بأن هذا القرار سوف يخدمك. إذا كنت حقيقة تريد أن تصبح أفضل، أو أن تتذوق طريقة جديدة للحياة، ثابر، وأصر. وفضلاً عن ذلك، أو في الحساب الأخير، ليس لديك ما تخسره!

ليس ضرورياً أن تعرف كيف تعمل القرارات لصالحك، وكيف تغيّر حياتك. بل إنه من الضروري فقط أن تؤمن أنها تعمل، وأن تجعلها حقيقة واقعة بطرق سوف ترتئيها خلال فترة قصيرة.

أما بالنسبة لأولئك الذين يحتاجون إلى «العصير» ليجعلهم وليضعهم في الإطار الفكري الصحيح لاتخاذ قرار، مع أي قدر من المعقولية (قابلية التصديق)

لأنفسهم، فإنه قد يكون مفيداً أن يقرأوا بسرعة هذه الأفكار الأساسية التالية:

○ لتأخذ بعين الاعتبار...

قال السيد المسيح:

- يستطيع الإيمان أن يُحرِّك الجبال.
- هذا الإيمان جعلك كاملاً وسليماً.
- بكلماتك سوف تُبرأ من الإثم، وبكلماتك سوف تُدان.
- من له يعطى، ومن ليس له، يُؤخذ منه.
- لك ما تنتجه- مضاعفاً.
- نقول قولنا الخاص وفق ما نعتبر أنه الحقيقة.
- بالنسبة لنا، كلمتنا قانون.
- العمل يتبع التصميم والعزم
- الاهتمام هو النشاط (الطاقة)؛ وذلك حيثما تختار لتركز اهتمامك ليصبح أكثر واقعية بالنسبة لك.

○ تطبيق (تحقيق) القرارات:

خذ قرارك ببطء ولكن بثبات وحسم، وبعدد من المرات، وذلك حسب الحاجة للتغلب على المقاومة. توقف عندما تشعر أن القرار سليم، وخذ بعض الراحة، وكن واثقاً أنك قد قمت بتنظيف كومة القمامة والفضلات من حديقتك، وزرعت مكانها بذوراً. ثم، وخلال الأيام التالية على إتخاذ القرار قم بتغذية وري هذه البذور التي زرعتها، وذلك بواسطة تكرار هذا القرار عدة مرات، بإيمان راسخ، وبتوجيه الطاقة (الجهد، النشاط) الإيجابية إليه.

قاوم إغراء أن تسيطر عليك الهواجس بسبب هذا القرار، صمم على أن تنمو جذور هذا القرار. وابدأ بالتصرف والسلوك كما لو أن ما قررته قد أصبح حقيقة واقعة، واشعر بجسمك أنك قد أصبحت في الوضع الذي تريد

وعندما تبرز مواقف مشابهة، وتبدأ بالاستجابة لها بالطريقة القديمة، ذكّر نفسك بالقرار الذي اتخذته بصدد الطريقة الجديدة، وتصرّف على أساسها. إنه مخيف،

وذلك فقط لأنه غير مألوف، سوف تشعر بأنك مجروح وعرضة للانتقاد، ومن المدهش أيضاً، أن تشعر بقليل من الحزن، وذلك على القديم الذي يموت داخلك.

وعندما تتكامل طريقة الوجود ـ الحياة ـ الجديدة، سوف تنسى أنك قد قمت بعملية إتخاذ قرار على الإطلاق. لو وصلت إلى الهدف.

○ التصورات:

يمكن استخدام التصورات لوحدها، أو بالإقتران والتزامن مع القرارات. وتستخدم التصورات، تماماً كالقرارات، في مركز «بريستول» وغيره من مراكز معالجة السرطان. حيث يطلب من المريض أن يتصور الورم بأية طريقة يشعر أنها صحيحة، وذلك كي يتحسس حجمه، وشكله، وملمسه، ولونه، وموضعه الدقيق.. إلخ. ومن ثم يوجد (يخلق) بعينه العقلية تصوراً مفاده أن هذا الورم تهاجمه الأدوية، التي يتناولها المريض. وبإرشاد الأطباء المعالجين، تقوم هذه المراكز بإنتاج أفلامها الخاصة المحلية، ذات النهاية السعيدة، والتي تمثل في الزوال الكامل للسرطان قد تأخذ العملية عدة جلسات، والتي يبدي المريض /أو المريضة خلالها مقاومته للتحسن، ولكن تتم مساعدته للتغلب على هذه المقاومة، وإغراق الجسم بطاقة إيجابية هو في أمس الحاجة إليها.

التجربة رقم ٤: التغلب على الصداع

سوف تكون التجربة مألوفة بالنسبة لأولئك الذين تلقوا بعض التدريب.

إذا كنت تعاني من صداع، وتريد أن تتخلص منه، ابحث عن موضع مريح، واسترخ بالقدر الذي يسمح لك فيه الألم. إمتلك التصميم الواعي لحمل الصداع على الزوال والاختفاء. والآن حاول أن تشعر بقوة وحدة الألم بقدر ما تستطيع. هل هذا الألم حاد أم فاتر وبطيء، مستمر أم متقطع؟! تعرّف على موقعه بدقة، وعلى حجمه، وشكله، وحدوده: كم إنشاً يمتد داخل رأسك؟! ما مظهره؟! حاول أن تراه. وأنت تراقب الألم وهو يستمر في تغيير حجمه، وربما موضعه. ابق معه، راقبه وهو يمتد وينتشر، أو وهو يتقلص ويتراجع، أو وهو يغير ملمسه ومظهره، فقد ينفجر فجأة على شكل رذاذ من الشرارات، أو الجداول والينابيع، وذلك كمحاولة للتخلص منك. وإذا ما ثابرت بعزم وإصرار، فإنه في النهاية سوف

ينقلص وينكمش ويصبح أقل قوة وحيوية. وسرعان ما يصغر ليصبح عبارة عن نقطة واحدة. وعندئذ سوف تتحقق وتدرك فجأة أن صداعك قد زال. السبب؟! كل ما نجريه بشكل كامل، سوف يختفي.

يمكن أن تكون التصورات أقوى حتى من القرارات، وذلك نظراً لكونها تتحدث ذات اللغة الحالمة كالذهن. وكما هو الحال بالنسبة للقرارات، كن حذراً وحريصاً على تغذية وتقوية الاهتمام، كي تتحول الطاقة، على سبيل المثال، إلى تصورات ايجابية.

وبشكل مشابه تماما، فإن فعالية التصورات ومقدرتها على إحداث التغييرات التي تريد إحداثها في حياتك، والتي قد تكون الصحة، أو تجربة الازدهار والرفاهية، أو الحب، أو أي شيء آخر، تعتمد جميعاً على مدى وضوح ونوعية المشاعر في هذه التصورات، وكذلك على درجة الثقة واليقين، التي ستتجسد على صعيد فيزيولوجي. لا تتصور إطلاقاً إيذاء أو إلحاق الضرر بأي شخص آخر، من أجل مصلحتك الخاصة.

أن تقوم بعملية التصور يعني أن تقوم، بوعي وحب، باستخدام القانون المبدع الذي من خلاله تعطى الطاقة المركزة للأفكار. تمّ التعبير عن ذلك في الانجيل على النحو التالي: «جُعلت الكلمة جسداً». إنني أقوم بتطبيق وتحقيق القانون في هذه اللحظة، أخلق أو أبدع كتاباً من أفكار غير مرئية وموجودة في ذهني، وذلك من خلال التركيز والاهتمام بتطويرها وتجسيدها عبر كلمات مكتوبة على ورق. تحيط بي في غرفتي أجسام بدأت رحلة وجودهاالمادي، تماماً كأفكار غير منظورة في ذهني الحرفي، ثم وهو يعمل بانتباه وتركيز وقصد، أصبحت الطاقة أكثر كثافة، إلى أن حقق ما يريد. وذات الشيء بالنسبة للبيوت وحتى المدن ذاتها. إنها مجرد تجليات للذهن.

() قانون التأثير:

كي تضع تصوراتك موضع التطبيق، ابدأ بالتصرف والسلوك وكأنها تحققت أو تجسدت، وتحولت إلى شيء مادي. وذلك من أجل أن تستفيد من قانون التأثير. وينص هذا القانون غير المنطقي بتاتاً، رغم كونه قانوناً حقيقياً على ما يلي: «أضَعْ (أو أحدثْ) التأثير (أو النتيجة) والسبب سوف يأتي فيما بعد». جرّب ذلك بنفسك

بالقيام بالتجربتين الثانية والثالثة، إذا لم تكن قد فعلت ذلك بعد.

ثمة حاجة ماسة لثلاثة أشياء لتجذب أي شيء تحتاجه في حياتك:

ـ **العزم والتصميم**: (كونك واضحاً ودقيقاً بخصوص ما تحتاجه، ومتى تحتاجه).

ـ **الثقة**: (الاعتقاد الكامل بأن ما قررته سوف يثبت بالتأكيد صحته).

التوقع: (الشعور والتصرف وكما أن ما قررته قد بدأ يحدث ويصبح واقعاً).

إن التصور عبارة عن خلق (أو إبداع) متعمد مع طاقة متمركزة خلفه. وتحقيق التصور بكثير من الفهم والإدراك واليقظة سوف يجذب أو يغري التجارب ويعبىء المصادر والقوى والإمكانيات التي تحتاجها لتجعله حقيقة واقعة.

○ مثال على ذلك:

إذا ما كنت تعاني من الفقر في حياتك، خصص وقتاً كافياً لتختبر ولتفحص بدقة واهتمام معتقداتك الاساسية حول المال، وخاصة المعتقدات السلبية.

هل تعتقد أنه من الصعب جداً جمع المال؟! وأنه ثمة مخزون محدود منه في العالم، وأن حصولك على المزيد من الاموال سوف يقلل المخزون؟! أو أن نريد المال هو أمر دنيء وغير روحاني أو «غير معتدل». كيف تقيم علاقة مع المال على صعيد الشعور؟! هل أنت قلق، أم أنك مهتم أكثر بتوفير مبلغ من المال للايام الصعبة أكثر من اهتمامك بالمتعة التي يمكن أن يحققها لك هذا المبلغ؟! هل أنت بخيل، أم أنك غير قادر على الاحتفاظ بهذا المبلغ وعدم صرفه؟! هل تخجل من مناقشة السعر حين تشتري شيئاً ما، أوحين تدفع بخشيشاً لخدمة معينة؟! هل تريد أن تكون غنياً أو ميسور الحال؟!

حين تجد الأجوبة المناسبة التي تكون مصدر راحة لك، كوّن قراراً مناسباً، سوف يكون من شأنه أن يتناقض مع الشريط السلبي. خذ قرارك بذات الطريقة العادية والمألوفة، وطبقه في حياتك اليومية. وقد تجد أن الشريط السلبي متعلق بك أكثر مما هو متعلق أو متأثر بالفلوس ذاتها. على سبيل المثال «أنا لا أستحق أن أكون في وضع مالي مريح» أو حتى «سوف لن يكون لدي أي شيء أشكو منه إذا ما حصلت على مبلغ من المال!».

تصوّر وضعك المادي الراهن، وما هي الظروف التي قادت إليه. كيف تريد

أن تصبح في موضع مختلف... والآن؟! تصور ذلك بمنتهى التفصيل الممكن، ماذا تريد أن تلبس، أين تريد أن تعيش، الأشياء التي تريد أن تكون محيطة بك إذا ما كان لديك مال كثير . وتريد أن تمتع نفسك. والأهم من ذلك كله اسمح للإحساس بالرفاهية والغنى والوفرة، ولشعور التحرر من القلق، أن يخترق ويتسلل إلى جسمك. كن ثابتاً وملحّاً ومستمراً في عملية التصور هذه، متجاوزاً ومتغلباً على أية مقاومة يمكن أن توجد.

إن تحقيق هذا التصور الخاص سوف يتضمن، وقبل كل شيء، أن تكون شاكراً وممتناً من جميع الأشياء التي تملكها الآن، والتي أصبحت بديهية بالنسبة لك. وقد تدرك أن الثروة مسألة نسبية، وأنك كنت غنياً أكثر مما تتصور.

حطّم النماذج والقوالب القديمة عن البخل والقلق دون أن تتحمس كثيراً. خذ سيارة أجرة -تاكسي- إذا كان الطقس ماطراً، أو إذا ما كنت مسرعاً. وادفع للسائق بخشيشاً جيدا. أما في الحوانيت، اشتر أفضل وليس أرخص الطعام والثياب.

قدّم لنفسك ضيافة صغيرة، وكذلك للآخرين. وتذكّر أن ما تدفعه تحصل عليه فيما بعد، وربما مضاعفا: «المقياس الصحيح، الضغط، المصافحة، زيادة النفقات، كلها أمور سوف تصبح في خدمتك ولصالحك. المال يجلب ويغري المال، وكما يعرف كل رجل أعمال أو مقامر، فإنك يجب أن تصرف المال من أجل أن تحصل عليه ثانية. واستعادته مؤكدة، سواء عن طريق عمل أفضل، بعد أن تكون قد اجتزت اختبار مقابلة مسلحاً بمظهرك الأنيق وبثقتك بمقدرتك، وبموقفك الإيجابي، أو من أي مصدر جديد غير متوقع. المال طاقة ونشاط. إنه يجب أن يتحرك. حركّه بحذر وبفهم وإدراك.

* * *

٢ ـ التخلص من المشاعر السلبية
أساليب التطهير العاطفي غير المؤذية

○ عبّر عن مشاعرك بوعي وإدراك :

لقد رأينا سابقاً كيف تُسممُ الأوضاعُ والمواقفُ السلبية الجسم، كما عرفنا كيفية التغلب عليها بواسطة القرارات الثابتة والتصورات.

ولكن، يحدث أحياناً، أن تغمرنا وتجتاحنا مشاعر سلبية قوية، بحيث يكون من المستحيل أن تُوصل أو تُربط بأية طريقة واقعية بالإيجابية في هذه اللحظة. يريد الجسم أولاً أن يتطهر، أي أن يطرح العاطفة ويفرّغها من خلال التعبير عن الطاقة التي أنتجتها هذه العاطفة. بواسطة عمل أو سلوك أو حركة أو صوت. نبحث في هذا الفصل الأساليب المستخدمة في التشاور والنصح، وجماعات المواجهة، وطريقة العلاج الأساسية والغشتالتية (دراسة الإدراك والسلوك من زاوية استجابة الكائن الحي لوحدات أو صور متكاملة، مع التأكيد على تطابق الأحداث السيكولوجية والنفسية، ورفض تحليل المنبهات والمدركات والاستجابات إلى عناصر متناثرة ـ سيكولوجيا ـ الكل ـ) من أجل التغلب على الغضب والغيرة وغيرهما، بشكل فعّال، وعدم تفريغها على الآخرين، وكذلك عدم إعاقة أو شلل أو تعطيل نفسك بواسطة الكبت.

○ التشاور المشترك :

يتضمن هذا الأسلوب ويجمع ما بين التخلص من العاطفة المفرزة والمطروحة واكتساب رؤية ونفاذ بصيرة، وذلك من خلال الفوائد العلاجية المنحققة بواسطة الثقة بالبوح (الاعتراف، الكشف) الذاتي إلى مستمع متعاطف، وهو أسلوب نلجأ إليه بأي طريقة عندما نكون متضايقين ومنزعجين. أي أن تختار أن تكون شفافاً وواضحاً، بوعي وفهم، أسلوب له قيمته العلاجية.

إن «المشاركة» التي تبرز بوصفها ذات قيمة وأهمية وشأن في مجموعات العلاج، والنظم الأخرى مثل «التنوير المكثف»، هي عبارة عن نوع ما من الاعتراف. ولكن ثمة خلافا هاما وجوهريا بين «المشاركة» و «الإعتراف»، يتجسد في أن الشخص الذي يلجأ أو يستخدم أسلوب «المشاركة»، لا ينطلق من موقف الخضوع والإذعان والإحساس بالذنب أو الشعور «بالخطأ»، بل يقدم على ذلك بتوجيه ذاتي، وبإيضاح شخصي، باحثا عن اكتشاف ذاتي.

طالما أن الأساليب الواردة في هذا الكتاب، إذا ما تحدثنا بدقة، محصورة بتلك التي يستطيع المرء أن يتعلمها ويمارسها لوحده، فإن أسلوب التشاور المشترك قد تمّ شرحه وإيضاحه في الفهرس: إنها لتجربة متميزة وفريدة من نوعها، وهي أن يكون الشريكان المتشاوران «ناضجين»، وأن يجتمعا على أساس غير اختصاصي- مهني وغير مأجور.

كذلك يختلف تشاور شخص مع شخص عن العلاج النفسي التقليدي والمألوف، في أن كلا الشخصين المتشاورين يقف على قدم المساواة مع الآخر. وبالتالي ليس ثمة أي وجود أو تأثير للمسؤولية أو للتفسيرات المختلفة وفقاً لمفاهيم العادية /الشذوذ أو المدارس المختلفة للعلاج النفسي.

○ التعبير عن المشاعر مباشرة:

حين يكون ممكناً، عبّر دائماً عن مشاعرك في الوقت الذي تظهر وتبرز فيه. وإذا كان هذا صعباً بالنسبة لك، فقد يكون مفيداً أن تعرف أنه صعب أيضاً بالنسبة لغالبية الناس. إننا جميعا محكومون بتربيتنا على أن نكون غير حقيقيين، وعلى أن نخاف أن نفقد الحب إذا ما كنا صادقين وحقيقيين أكثر مما لو كنا بسيطين وبريئين؛ وأن نتلاعب ونناور ونلوم الآخرين أكثر مما نعبّر بصراحة ونتحمل مسؤولية كوننا كذلك. وكنتيجة لذلك نكبت عواطفنا. جماعات العلاج تخاطر إلى حد كبير بهذه الأشياء لصالح بيئة مساعدة ونظيفة، وذلك من خلال مشاركة توقعاتك وحاجاتك مباشرة، وأن تواجه وتعبّر عن مشاعرك الحقيقية بصدد المشتركين الآخرين ولعبهم. إنها تعمل بطريقتين: إن الآخرين أيضاً سوف- يتقاسمون توقعاتهم عنك وعن «الاستجابة» للكيفية التي اجتزتها حتى وصلت إليهم. إن الاشتراك في

جماعة علاج جيدة يمكن أن يكون تجربة تؤدي إلى التنوير والإدراك والفهم.

ومهما يكن من أمر، فإن الحياة الواقعية، ليست مجرد جماعة علاج. كذلك فإن البنى المستخدمة في تشكيل هذه المجموعات مفيدة أيضا في تنشيط وتقوية التعبير الذاتي الصريح والحقيقي. ولكن ممارسة هذا الأسلوب مع رئيسك في العمل أو مع الآخرين دون تمييز، يمكن أن يؤدي إلى نتائج غير سارة: فقد تفقد عملك، أو قد تخيف الآخرين غير المهيئين لأن يلعبوا معك لعبة المواجهة.

وبغض النظر عن ذلك، فإن بعض البنى (التشكيلات) المستخدمة في مجموعات المواجهة أو الغشتالت- يمكن أن تستخدم، وأن تؤدي إلى نتائج مفيدة بالنسبة لك.

إن العامل الهام في عملية تحويل الطاقة السلبية إلى طاقة إيجابية هو التطهير أو التنفيس (بمعنى التخلص من عقد نفسية معينة أو مشاعر أو عواطف، بإفساح المجال أمامها للتعبير عن نفسها تعبيرا كاملا)، أي عملية تفريغ هذه الطاقة دون أي أذى أو ضرر. ويأتي فيما بعد، أو يتبع ذلك التوازن العاطفي، ومعه يأتي نفاذ البصيرة وإعادة التثمين والتقييم.

○ كيف تتخلص (تُفرّغ) من الغضب: دون أن تؤذي أحداً

دعنا نفترض أنك غاضب، وغير قادر، أو غير راغب في التعبير عن غضبك هذا مباشرة في هذا الوقت، وذلك لأي سبب من الأسباب.

قد يكون سبب الغضب تلقيك لأخبار سيئة، أو أنه من غير المناسب أن تنفّس او تعبّر عن مزاجك السيء مع رئيسك في العمل، أو قد يكون السبب طفلاً أو أماً مسنة ومريضة.

متذكرا المثل القائل «أقل قدر من الكلام يمكن إصلاحه بأقل وأسرع وقت»، انسحب إلى غرفة حيث يمكنك أن تكون وحيداً، وحيث يمكنك أن تحدث أي قدر من الضجة دون أن تزعج الآخرين. اعط لنفسك إذناً لتشعر بغضبك ككل. استلق على فراش على ظهرك، وافعل نوبة الغضب الطفولية، ضاربا ورافسا الفراش بقبضتيك. ثم ابدأ ببطء وبالتناوب بضرب الفراش بيديك اليمنى ثم اليسرى، وبعد

ذلك برجليك اليمنى ثم اليسرى، واستمر في ذلك إلى أن تشعر بالتعب والإنهاك، وأنك تريد أن تتوقف. وإذا كنت ما زلت تشعر بالغضب والكبت والتقييد فقد يكون مفيدا أن تكرر قول «أنا غاضب أنا غاضب».

وإذا كنت تفضل، اركع على أرض الغرفة واضعاً وسادة ضخمة أمامك، ثم ارفع يديك، وبقبضتيك ابدأ ضرب الوسادة. أو قد تفضل استخدام مضرب التنس. ضع جسمك كله في التصرف، ودع الأصوات تصدر وأنت تضرب، وليس من الضروري أن تستخدم الكلمات، بل قد تكون الزمجرة أفضل! تابع ذلك إلى أن تشعر بالإنهاك.

أما الطريقة الثالثة فهي أن تشنق أو تخنق وسادة صغيرة حتى الموت أو «تلوي عنق» منشفة. مرة ثانية نؤكد أن المهم في ذلك كله هو أن تستخدم كامل قوتك. لا تتوقف عن التنفس إذا كان ذلك يقطع سيل المشاعر. وإذا كنت تستطيع، ازأر واصرخ، بالطريقة التي ترغب وتريد.

وإذا كنت تريد أن تهدأ، باستطاعتك أن تفرّغ أو أن تشن هجوماً شفهياً أي لفظيا، وذلك بواسطة أن تضرب بقوة على الشراشف أو الوسادة حين تعصرها وتخنقها بيديك. ولا تنم بعد ذلك إطلاقاً على هذه الوسادة، وإلى أن ينتهي كل شيء، وتنظف الوسادة، سوف تكون مشحونة بطاقة سامة، ومن المحتمل أن تحلم أحلاماً مزعجة أو تستيقظ مصاباً بصداع، إذا ما نمت عليها.

اسمح لنفسك، بعدد المرات التي تحتاجها، لتتخلص من غضبك سـوف تشعر متى يجب أن تتوقف. استلق على ظهرك، خذ نفساً عميقاً لعدة مرات، ثم استرخ. ودع ذهنك يستعيد الموقف الذي أثار لديك رد الفعل القوي هذا. تصور عدوك، وتذكر الكلمات التي قلتها، والمشاعر التي أحسست بها. واسمح لنفسك أن تشعر بها وتحسها مرة ثانية. وأنت تتذوقها أكثر فأكثر وبشكل كامل، اسأل نفسك عن حقيقة ما حدث. وكم كنت فعلاً مهددا بما حدث؟! وماذا كان يكمن خلف غضبك؟! هل غضبت فعلاً بسبب حقيقة أنك شعرت بالأذى والضرر، أو الخذلان، أو عدم الحب؟! وما هي توقعاتك التي لم تتحقق بهذه المناسبة؟! واسأل نفسك ما إذا كانت هذه التوقعات منطقية ومعقولة. وحتى لو كانت كذلك، فإنك تكون قد أخذت درساً ثميناً وهو أن الحياة لا تستجيب دائماً لتوقعاتك المعقولة أو غير المعقولة.

وفي المرة التالية، التي تقابل فيها الشخص الذي «أثار» غضبك، سوف يكون

أمامك خيار فتح الموضوع أو عدم طرقه ثانية. وإذا ما فعلت، وفتحت الموضوع، تذكر أنه ثمة فرق كبير بين قول شيء ما عن نفسك، وإعلان شيء ما عن شخص آخر. القول الأول عبارة عن مشاركة، أما في الحالة الثانية فهو عبارة عن هجوم يثير عادة الدفاع والهجوم المضاد. وبالتالي تكون أمام لعبة كرة الطاولة، وليس أمام عملية إتصال وتواصل. وتذكر أيضاً أن مشاعرك هي مشاعرك: أي لا أحد لديه السلطة لان يجعلك أو يرغمك على أن تشعر بأي شيء، بما في ذلك الغضب.

نحمل جميعا غضباً غير مبدد من أضرار ومواقف قديمة، ونحن ننتظر مجرد الفرصة لنصبه على شخص ما. ونستطيع أن نعيش حياتنا مثل صندوق الاغاني المشؤوم والمؤذي (جوك بوكس: صندوق يشتمل على فونوغراف آلي يتيح للمرء سماع الأغنية المسجلة التي يختارها بمجرد وضع قطعة نقدية في صندوق خاص)، والذي يطلق أصواتاً غير منسجمة بمجرد أن «يضغط شخص على زرنا». وبشيء من الوعي والإدراك يمكن أن نغيّر الاسطوانة: ولكن التنفيس والتطهير من العواطف يجب أن يكون الخطوة الأولى.

○ معالجة الغيرة: Handleug Jealousy

إن الأذى المختبىء غالباً خلف الغضب المتفجر، يكون عادة أكثر قابلية للظهور والإنكشاف، إذا ما ترافق مع الغيرة، والتي هي أهم أكثر العواطف إيلاماً وتدميرا.

يكمن ألمنا في كوننا ممزقين بين الحب والكراهية، وكما أن معاناتنا لكوننا بهذا الوضع، ولهذا الإنقسام، تشكل المادة الأساسية لمعظم المعاناة العقلية للجنس البشري. تنبثق القوة التدميرية الخاصة للغيرة من حقيقة أننا غالبا ما نكره الإعتراف بها. وكنتيجة لذلك، فإن الطاقة التي تولدها تتدفق منحرفة على شكل شكوى مزمنة، وتذمر دائم أو على شكل نزعة تملّك واستئثار، التي تؤدي إلى مزيد من إبعاد الشخص الذي نسعى إلى حبه.

وكما هو الأمر في حالة الغضب، ابدأ بإلقاء نوبة الغضب، أو بضرب الوسادة. وإذا ما أتحت لتنفسك أن يطرح مشاعرك الحقيقية، فإنك سوف تصل إلى سبب ومصدر ألمك. اغمر نفسك بالمشاعر الجديدة، ودع علاقتك بالوسادة تتغير تبعا

لذلك. تصور شريكك، المحبوب أو أي شخص آخر تشعر بالغيرة عليه، كوسادة. واسمح لنفسك أن تعانقه (أو تعانقها) أو تقبله (تقبلها) أو تخنقه (تخنقها). واجر معه /معها حوارا من خلال الوسادة. تحدث من القلب: ليس من الواجب هنا أن تكون عدائيا، أو أن تتظاهر بالهدوء لتخبيء ضعفك. قم بذلك من أجلك أنت.

وبعد أن قمت بمشاركة أو مقاسمة مشاعرك الحقيقية، وكذلك حاجاتك وتوقعاتك، اجر بعض التبديل والتغيير. حاول أن تلعب دور شريكك الذي يتحدث اليك (وقد ترغب بوسادة أخرى لتمثلك أنت، خاصة وأنت تجلس على الوسادة الاولى). كيف سوف تستجيب /أو يستجيب لما شاركته أو تقاسمته؟! تابع عملية تغيير المواقع، مشاركاً كل طرف مع الآخر، وراقب ما ينتج عن ذلك. وفي الوقت الذي تشعر فيه أنك «انتهيت»، فإن الطريقة التي ترى فيها العلاقة قد تكون قد تغيرت جذريا. وقد تكون قد قررت أنه لا شيء يخصك في هذه العلاقة، وتأخذ مسؤولية إنهاءها. وقد يكون «شريكك» قد أقنعك أنك محبوب حقيقة، وبالتالي أنت بحاجة إلى مزيد من الثقة.

ومهما كانت النتيجة، سوف يقل بالتأكيد شعورك بأنك ضحية، كما سوف يزداد قربك وملامستك لحاجاتك. وفي المرة التالية التي تشعر فيها بالغيرة، تذكر ما كنت قد تعلمته أو توصلت إليه في هذه العملية، واختر ما إذا كنت ستمثل مشهداً أو تطلب ما تريد.

أساليب تهدئة «نزع فتيل» الحالات السلبية الأخرى:

إن الأسلوب الأساس هو أن تعطي نفسك الأذن في البيئة السليمة والآمنة لتجرب الشعور بكليته، مع الفعل التوضيحي المناسب، مستخدماً كامل جسمك، لا تحبس نفسك، وإن فعلت فإنك سوف تخدر نفسك وتمنعها من الشعور، وبدلاً من ذلك، تنفس من خلال الفم، متيحا للآهات والتنهدات والأصوات أن تدخل. أي شيء يجرب بشكل كامل وكلي، فإنه سيختفي، تماما كما وجدنا واكتشفنا في التجربة الرابعة. وينطبق هذا على الحالات العاطفية غير السارة كما ينطبق على الصداع، ولكن، في البداية، يجب أن تركب الحصان في الاتجاه الذي تقصده. مبدئياً، إنه لمن الأسهل أن تفعل ذلك عن طريق اعتبار ما تجربه نتيجة لعوامل خارجية، أو في بعض

الحالات التعبير بالكلمات عن الحوار الدائر داخل رأسك.

وبوضع هذه الأساليب موضع التطبيق عندما تشعر أنك لست في حالتك العادية، وأن اضطرابات عاطفية داخلية قوية تؤثر عليك، فإنك سرعان ماتشعر بالراحة والتوازن، وفي الوقت ذاته تتعلم أن تدفع باتجاه تدفق عملية - طاقتك (نشاطك) الخاصة. وفي النهاية، فإنك سوف تحدد بدرجة أقل مشاعرك، وسوف لن تشعر بأنك غير مرغم كثيراً على أن تظهرها: ومع عدم التحديد والتمييز هذا يأتي نفاذ البصيرة وحق الاختيار. أنت الآن على طريق أن تصبح مراقبا ذاتياً، وهو الاسم الآخر للوسيط. أما كيف تتعمق أكثر في الوساطة، فسوف يتم شرحه في فصل لاحق. أما الآن فإننا نقدم مزيدا من الأمثلة على أساليب الغشتالت.

○ الشعور بالذنب والكآبة Guilt F Depression

إن كلاً من الشعور بالذنب والكآبة عبارة عن تجربة ذاتية لإبلاغ الغضب والتعبير عنه. إن السمات العامة لهذين الشعورين تتمثل في الرفض الذاتي، والتعذيب الذاتي، والانكماش. إذ غالباً ما نحصل على الراحة من توتراتنا بإلقائها على الآخرين. ونعامل هؤلاء الآخرين كما نعامل أنفسنا. فإذا ما شعرتُ بأنني في وضع غير جيد، فإنه لمن المستبعد أن استمتع بمشهد رؤيتك في وضع جيد، ومن المحتمل أن أحاول الإساءة إليك.

طبق هذا المبدأ دون أي أذى على وسادتك بأن تفعل لها ما تفعله لنفسك تماما. اضغطها، كأن تحدث فيها انخفاضاً بضربها أو كبسها بواسطة القبضتين بأقصى قوة ممكنة. تنفس بعمق. ثم تابع الكبس أو اللكم، متيحاً للأصوات أن تعبّر عن غيظك واحتقارك أو يأسك:

ضع الشخص الذي «يجعلك تشعر بالذنب على الوسادة، واجر معه حوارا تشارك من خلاله مشاعرك وامتعاضك مع توقعاته /أو توقعاتها. ثم بدّل المواقع، وأجب على اتهاماتك المضادة من وجهة النظر الأخرى. استمر في هذه المبادلة إلى أن تستنفد الطاقة الموجودة فيها. وقد تشعر بالملل بهذا العمل كله أو تحقق رؤى أو نفاذ بصيرة في: منْ يفعل، حقيقة، ماذا، لمن.

○ الحزن : Grief

يمكن أن يكون الحزن غير المُبدّد قاتلاً . وإذا لم يمت المرء فعليا من «تحطيم القلب» أو ما يعادله ـ الإنسداد التاجي ، فإن الإفراط في البكاء مع الكآبة التي ترافقه ، وفقدان الشهية للطعام وعدم الرغبة في الحياة ، تستطيع جدياً أن تستنفد قوة الحياة وتفتح الباب واسعا للضعف والمرض .

إن العيش مع الشعور بالخسارة والفقدان ، إن هذا الشعور عبارة عن مزيج من المشاعر الأخرى : الشعور بالذنب لعدم حبك الكامل وطوال الوقت للشخص الذي فقدته ، سواء بالموت أو الهجرة ؛ الغضب والخوف من كونك قد أصبحت وحيدا ، الغيرة ، فقدان الاحترام الذاتي إذا ما كان الحبيب أو الزوجة قد تركك وبدأ علاقة جديدة .

إن أساليب العلاج هنا تتمثل أولا في أن نبدأ بأن يشاركك أحد بالحبيب الذي فقدته ، لفظيا وغير لفظي ، ثم أن نقول إلى اللقاء ، بالطريقة التي تشعر أنها صحيحة .

○ القلق وانشغال البال : Anxiety / Warry

إن القلق الدائم ليس منهكا فقط ، بل قد يجعلك مريضا ، كما رأينا في الفصل الأول . إنه عبارة عن استنزاف مزمن للطاقة وتفريغ لمصادرنا ، تماماً كما لا يستطيع أن يفعل أي إجهاد عضوي . في الحقيقة يكون التدريب المجهد والمرهق ممتعا ، وهو في الواقع ، يريح ويشحن الجسم ، كما يعرف الرياضيون .

يبرز القلق ويظهر نتيجة لنقص الثقة ، التي نكون قادرين على أن نستجيب بها بشكل مناسب ، إلى المواقف ، بشكل فوري وتلقائي . إذ بعدم رغبتنا في الاسترخاء والتعامل مع كل موقف كما يقدم نفسه ، فإننا « عملياً » نتدرب مسبقاً ، محاولين إتخاذ إجراءات معينة تحول دون إمساكنا ونحن نلهث تعباً .

وقد استخدم « فرتيز بيرنر » وصفاً تعبيرياً مختلفاً ، حيث أطلق على القلق اسم «رعب خشبة المسرح» ، وهو ذات الشعور الذي ينتاب الممثل وهو على خشبة المسرح ، أمام الجمهور . أما الحالات الأخرى فهي مثل التقدم إلى امتحان وأنت غير مستعد إطلاقاً ، أو التوقف والحصار وسط ازدحام السيارات ، وأنت على موعد

على غاية في الأهمية.

ومرة أخرى، فإن الأسلوب المتبع هو أن تفعل متعمداً وبشكل كامل ما كنا نفعله مترددين، وينشيء من المقاومة. تدرب بوعي وإدراك، وتمتع بإضعاف وإرهاق توقعاتك المأساوية دون أية جدية.

استحضر في ذهنك أسوأ مخاوفك، وبالغ بها واسخر منها. وإذا ما هدأ قلقك بشكل واضح، استخدم شخصيتك الثانوية العصبية والمعقدة إلى الحد الأقصى، هاذياً ومرتجفاً من الخوف. استخدم جسمك كله.

تجول في الغرفة مندفعا، بفعل الألم الكاذب، كالسهم من زاوية إلى أخرى، وانكمش بشكل ذليل في الزوايا، محاولاً تجميع جسدك بأصغر حجم ممكن. ثم قف أمام المرآة، وتفحص جسمك، وتعابير وجهك وأنت تمثلها، كممثل غير محترف. وإذا لم تكن فعلا دون أي إحساس بالسخرية أو تذوق للفكاهة، فإنك سوف تنفجر ضاحكا على صورتك. إننا جميعا في ذات القارب. أن تكون إنساناً، يعني أن تكون حساساً وعرضة للهجوم والانتقاد، وإننا لا نملك مقدرة التنبؤ بالمستقبل. ولا تلم نفسك على ذلك.

وحين تبدأ بالشعور بالثقة أكثر، اعط جسمك هزة أو رجفة قوية، وذلك كي تخلصه من الطاقة العصبية التي ولدتها. حرّك ذراعيك وساقيك بقوة ونشاط، وقم بأقصى قدر من التدليك، وعمليات تنظيف بالروائح الموضحة في الفصل التالي. يجب القيام بهذه العمليات بعد كل أسلوب تطهير أو تنفيس تم شرحه في هذا الفصل، كذلك، فإنه من المفيد أيضا أن تأخذ «دوشاً» وتبدل ثيابك، بعد هذه العملية.

وإذا ما استمر القلق، إجر حواراً مع «القلق» على الوسادة. بالطبع لديه رسالة لك، وأنت بحاجة إلى أن تستمع إليها. وقد تكون هذه الرسالة أنك بحاجة لأن تُحدث بعض التغييرات في أسلوب حياتك، كأن تصبح على سبيل المثال، أكثر هدوءاً، وأقل مبالغة، استمع إلى هذه الرسالة بإخلاص وبعقل مفتوح، ثم قرر أن تأخذ بنصيحته أو أن تهملها. وفي المرة القادمة التي تجده يبدأ بالسيطرة عليك، ذكره بقرارك.

○ مُثقل بالأعباء /تحت الضغط:

أي شيء يتعرض للضغط فإنه إما أن يتقلص أو ينفجر داخلياً. ولهذا يتمثل الأسلوب المستخدم في هذه الحالة في شد العضلات كافة وتقليص الجسم وانكماشه، بحيث يصبح جسمك صغيراً إلى أقصى حد ممكن: ليس ثمة في حياتك حقيقة أي وقت للراحة. كوّم نفسك على شكل كرة على السرير أو أرض الغرفة، واشدد واعصر جسدك بقدر ما تستطيع. عانق نفسك. وهنا سوف تأتي لحظة تشعر فيها أنك لا تستطيع أن تنكمش أكثر. وإذا ما تابعت، فإنك سوف تنفجر. تمتع بالتمدد المفاجىء، اقفز، أرقص، تمدد، اضحك، غن. عبّر بكيانك كله ماذا يعني التحرر والانعتاق من القيود بالنسبة لك. اشعر بالفراغ المحيط بك. امدد ذراعيك، قف على أصابع قدميك، املأ أكبر قدر من هذا الفراغ تستطيعه. تنفس بشكل كامل وبعمق، وأطلق تنهدات.

وحين تكون مستعدا، استلق. اغمض عينيك، واسترخ، فكّر لبرهة بالضغوط الموجودة في حياتك، وتصوّر نفسك في هذه المواقف. اسأل نفسك كيف استطعت أن توجد مواقفا تكون منها مثقلاً بالأعباء، وماذا باستطاعتك أن تفعل للتتيح لنفسك فراغا ووقتا أكثر.

خذ قلما وورقة، وسجّل قائمة بأولوياتك، والطرق التي توزع فيها وقتك وجهدك وطاقتك بشكل أكثر إرضاء لنفسك وكن متنبهاً ومدركاً بشكل خاص للسبب لكامن وراء هذا الإدمان على العمل، والإنسياق الذاتي، وتلهفك لأخذ التزامات جديدة. ماذا وراء ذلك بالنسبة لك؟! ماذا تريد أن تبرهن؟! ما هي الحاجات التي تسعى إلى تحقيقها بدفع نفسك إلى حد الإنهاك: الإعتراف؟! الحب؟! الأمان؟! خذ قرارات بتحديد الأسباب لنفسك.

افحص تكيفك مع العمل: هل هو يمجّد فضائل الكدح والعمل الشاق أكثر من الإبداع؟! هل من المقبول بالنسبة لك أن تختار عملك الخاص وأن تستمتع به؟! هل تشعر بالذنب عندما تأخذ الأشياء باسترخاء أو بعدم جدية؟! إن القرارات هنا بمثابة مفاتيح لتحويل تجربتك من الأثقال بالأعباء إلى التمتع بالمسؤولية، والقيام بنشاط مبدع من موقع المبادر وليس من موقع الضحية.

○ الحيرة أو التردد :

يمكن أن تكون الحيرة حالة عذاب شديد ومبرح ، وقد تكون حالة مألوفة بالنسبة لشخص مثلي . هل تنتهي العلاقة المستمرة من خلال برقع سيء أم تضع مزيداً من الطاقة الحية فيها ؟! هل تعود ثانية إلى الهند خلال الفصل الحار والرياح الموسمية ، أم تبقى وتتمتع بالربيع والصيف في أوروبا ؟! التردد والحيرة بصدد عدم الرغبة في اقتراف «أخطاء» ، وكونك غير قادر على رؤية المستقبل إلاّ وفق شروط الماضي . يمكن أن نقصر في فهم وإدراك الأمور . فعلى سبيل المثال ، إن هذا الأسبوع الذي قضيته في وضع هذا الفصل ، كان من الممكن أن يكون أكثر متعة فيما لو قضيته في «ايبزا» . وتعود ذكريات الماضي عن السباحة في أكثر البحار زرقة على شاطيء «ساليناس» ، والاسترخاء بعد العشاء الخفيف في «مارجوانا» . كيف ستكون عليه الأمور حقيقة . ليس لدي أي طريقة لمعرفته . هل سيكون الجو ماطراً ، أو هل ستكون الأماكن مزدحمة وغير مريحة . قطعاً لن تكون بذات الوضع الذي عرفتها به سابقاً .

إن أول ما يجب أن توّجه إليه الاهتمام عندما تشلك الحيرة هو مصدر الضغط . لماذا العجلة ؟! فقد يجب عليك أن تتحمل قدراً من عدم اليقين بالنسبة لمستقبلك ، وذلك من أجل أن تعطي لنفسك مزيدا من الوقت لعرض ومناقشة الاتجاه . بالطبع ، ليس لديك بعد معلومات كافية لتتصرف على ضوئها ، وبالطبع ، ليس الوقت ناضجا للتصرف ، وبالتالي فإن أفضل موقف هو عدم القيام بأي فعل أو تصرف .

وإذا كان يجب عليك حقيقة أن تتصرف بسرعة ، تأمل كل خيار أو إمكانية بدورها ، وتصوره بأقصى قدر من التفاصيل الممكنة . وكن حذراً من الاستجابة التي تنمو في جسدك وفي مشاعرك ، مهما كانت خفيفة أو ضعيفة . وهنا يجب أن يوجد تبدل (يمكن إدراكه حسياً أو عقلياً) في الاستجابة الشعورية لكل سلوك مخطط ، وهذا من شأنه أن يعطيك إشارات وعلائم على ما تريد حقيقة أن تفعله .

إن شيئاً من الحماسة إزاء التنبؤات السارة أو المريحة ، هو عبارة عن علامة على ضرورة الاستمرار ، كما أن التضييق على شعور ما في جسمك ، يعتبر دلالة على أن هذا السلوك ليس مناسباً لك . وبقدر ما تثق بهذا المستوى من المشاعر والاستجابات بقدر ما تصبح الرسائل أكثر وضوحاً ، وذلك لأنك تذهب بعيداً خلف

الذهن، وتجرب عضلات الحدس والبداهة. ـأي ذلك الجزء منك الذي «يعرف» إنك تستطيع تضرب بشكل خفيف هذا الخزان من الحكمة الفطرية، وذلك باتباع تدريب التصور التالي:

○ الرجل العجوز الحكيم:

استرخ. أغمض عينيك، وخذ نفسا عميقا لعدة مرات. تأمل المسألة التي أنت بصدد إتخاذ قرار أو تقديم جواب عنها، وحددها لنفسك بكلمات.

تصور نفسك في الريف، إنه يوم جميل، الشمس تشع في السماء الصافية، إنه يوم دافىء، وثمة نسيم لطيف ينعشك وأنت تسير عبر المروج، المتألقة بالأزهار والعشب الشديد الخضرة. كما أن الطيور تغرد وتغني وأنت تعبر المروج، وتبدأ بتسلق تلة عالية. وأنت تشق طريقك إلى أعلى الهضبة، تحتاج من وقت لآخر للحظة راحة. أخبر نفسك أنك أتيت لتشاور الكاهن الذي يعيش على هذه الهضبة، والمعروف في العالم أجمع بأنه ذو بصيرة وحكمة خارقة للعادة، والذي من خلال شفقته ورحمته يجب أن يشارك الذين يقصدونه.

وأنت تستمر في الصعود، سوف تصل في النهاية إلى القمة سوف تتوقف لتحيط بالمنظر المدهش قبل أن تفحص بدقة قمة الهضبة بحثاً عن مكان الكاهن، واثقاً أنك ستلمح كهفا أو مغارة صغيرة، والتي تشكل أعلى ذروة في الهضبة. ستغامر وتدخل: إنه مكان هادىء تسوده السكينة والسلام. وعلى الصخور، يجلس رجل بأكثر الطرق استرخاء، وهو يبتسم مرحبا، ويلبس رداء أبيض بسيطاً. ووجهه، في الوقت ذاته، يشبه وجه الأطفال، ويظهر حكمة وبراعة هذا الرجل. وسوف تشعر بالغريزة أنه في الوقت ذاته «حكيم كثعبان، وبريء كحمامة»، وأنك تعرفه طوال حياتك ويسأل بصوت لطيف: «هل لديك أي شيء تقوله لي؟». انظر في عينيه واطرح سؤالك. ثم استمع إلى جوابه.

وبعد تصورات على هذا القدر من العمق، تذكر أن تأخذ عدة دقائق بعد ذلك لتعود بنفسك إلى الوضع الطبيعي، وإلا فسوف تشعر بالضياع، إذا ما انضممت بسرعة إلى الآخرين، أو إذا ما خرجت مباشرة إلى الشارع. اشعر بجسدك، افتح عينيك ببطء، في الغرفة، وتطلع إلى الأشياء الموجودة فيها، وخذ نفساً عميقاً لعدة

مرات. وتأمل الجواب الذي حصلت عليه.

وإذا لم يجب كاهنك، وذلك كان جوابك. فقد تكون بحاجة إلى أن تنظر المسألة من زاوية مختلفة. بالطبع، إن الحقيقة هي أنك لا تريد حقيقة أي جواب. وإذا ما شعرت أن هذا حقيقي، اسأل نفسك كيف يقوم حقيقة هذا المأزق الراهن، الذي تشكو منه، بخدمة حاجاتك السرية. ماذا حققت من فوائد نظراً لعدم قيامك بأي تصرف حتى الآن؟! تحمل مسؤولية عدم إرادة إتخاذ قرار، وتمتع بالعوم والطوفان فوق سطح الماء. وإذا ما كنت محتاراً ومرتبكا، تحمل الانتظار إلى أن يتضح الاتجاه. وحين يحدث ذلك، يمكن أن يأتي في الحلم.

○ تفسير الأحلام والتعامل معها:

بعد إنجاز هذه العمليات المتميزة المذكورة سابقا، من المحتمل أن تحلم في تلك الليلة. وهذا يعني، أو وهذا دليل على أن بعض محتويات عقلك الباطن قد شحنت بالمزيد من الطاقة، إلى درجة أنها أصبحت بحاجة إلى أن تهضم أو تستوعب من قبل عقلك الواعي أو ذاتك. ثمة إعادة نظر في توزيع الأماكن في النفس؛ إمكانات جديدة للكينونة أصبحت ممكنة بالنسبة لك، ويمكن أن تندمج في أسلوب حياتك، إذا ما سمحت لها. احتفظ بدفتر مذكرات وقلم قرب سريرك، وكن مستعداً لتسجيل أي حلم تتذكره عندما تستيقظ، وذلك بأقصى قدر تستطيعه من التفاصيل.

احترم وثمن أحلامك، إنها تعمل في خدمتك، ومن أجل أن تحقق لك التوازن النفسي، ومن أجل أن تقودك وتوجهك في المرحلة الجديدة من النمو، وأحيانا أخرى، تحذرك وتنبهك إلى أنك بحاجة إلى أن تعطي اهتماماً أكثر لجوانب مهملة في حياتك ومعيشتك.

إن حائك أحلامك هو ذلك الجزء منك الذي «يعرف»، ممثلاً، في التمرين الأخير على التصور والتخيل، كرجل حكيم مسن. وكثيرون من القراء سيتعرفون على هذا النموذج الأهلي في العقل اللا واعي.

وحين لا نكون على صلة وثيقة بحكمتنا الفطرية، فإننا نُسقطها على «الرجل العجوز الحكيم» (أو المرأة) خارج أنفسنا، سواء أكان طبيباً نفسيا أو منجماً أو معلما روحياً. ولسوء الحظ، إذا لم يُوضح أو يُشرح لهم بمنتهى الدقة والوضوح

مادا يجب أن يقولوا لنا حول أنفسنا، ومهما كانت درجة قوة بديهيتهم وحدسهم، فانهم سوف يتشوشون ، على الأرجح، بأعمالنا وأقوالنا - إسقاطات، زلات - الذات، أنظمة الاعتقاد، المحاكمات الأخلاقية.

يمكن أن نقاد ونوجه على طريق التحقيق الذاتي ولكن، وفي النهاية، فإن أنفسنا فقط، هي وحدها القادرة على أن تجرّب مباشرة من نكون نحن. ليس ثمة أي بديل حقيقي للمراقبة الذاتية وللحوار مع لا وعينا الخاص.

إن التناول الديني للأحلام هو طريقة تجريبية أكثر منها تحليلية، وذلك مثل الطب النفسي. إن الاختصاصي الذي يعالج عن طريق الوخز بالإبر، على سبيل المثال، سوف ينبره ملمس الحلم: هل يُظهر تأكيداً على المعدن، مثلاً، كشيء مواجه ومعارض للأرض، أم على النار والماء والخشب؟! هل المواد التي تظهر في الحلم معدنية مثل البنادق والمسامير والسيارات؟! في حين أن المحلل الفرويدي سوف يغرق ويمرغ في النظام الرمزي لعبادة قضيب الرجل، بينما المختص بالعلاج بواسطة الوخز بالإبر سوف ينظر إلى هذه الأشياء أو المواد كعلامات ودلائل على المعالجة الصحيحة للمريض. وقد يُخمّن أن ذلك المضمون العاطفي للحلم كان قريبا من حزن المريض اللاواعي بصدد مصاعب الحياة، وبالتالي فإن اهتماما خاصا يجب أن يُعطى للأعضاء الخاضعة للعلاج بواسطة الوخز بالإبر (وذلك باعتبار الإبر عنصراً معدنياً) وهي بالتحديد: الرئتان والقولون.

ومهما كانت طريقة الاقتراب والمعالجة فإن أكثر الأساليب استخداماً لتفسير الأحلام والتعامل معها هو الغشتالت. إن الخطوط العامة لطريقة العلاج البديلة هذه، والتي قام بتطويرها فرنيز بيرنر، قبل وفاته عام ١٩٧٠، سوف نقدمها فيما يلي:

() التناول الغشتالتي للأحلام:

يفترض التناول الغشتالتي للأحلام وجود الأمور التالية:

١ - إن كل ما تحلم به هو «أنت»، حتى لو كان أناساً آخرين أو حيوانات أو أجساماً أو أماكن.

٢ - أنه إلى أن يتم الاعتراف بهذه الجوانب من نفسك، وتتحد بالتالي وتندمج مع ذاتك، فإنك سوف تعاني وتجرب حياة أكثر كمالاً وامتلاءً.

٣ـ أن الحلم هو مَثَل (أو حكاية رمزية ذات مغزى أخلاقي) بالنسبة لك، مصاغ بلغة خاصة من التصور والخيال والترابط أو تداعي الأفكار والخواطر.

٤ـ أن القيمة العلاجية لتفسير الأحلام لا تكمن في الفهم الذكي لرمزيتها، بل في إعادة المعاناة ـ التجربة الواعية للمضمون الشعوري لهذه الرموز والصور.

دع نفاذ البصيرة إلى داخل «معنى» الحلم يأتي في وقته. وركّز على الإحساس برسالته إليك، عن طريق التطابق مع كل عنصر من عناصر الحلم الرئيسة، أي عن طريق أن تصبح أنت الحلم، وتكونه.

○ كيف تفسر أحلامك؟!

أغمض عينيك، وارو حلماً بصوت مسموع، مستخدما الشخص الأول، والزمن الحاضر، أي كأنه يحدث ويتكشف الآن وفيما يلي نقدم مثالاً على ذلك. وهو حلم رأيته مؤخرا.

«أتجول في غرفة تحت سطح الأرض، باحثا عن شيء ما، إن الغرفة عبارة عن سرداب موتي، أو مقبرة تحت الأرض، أخذ تجويفها داخل الأرض شكل الجدران، ولها ممران يؤديان إلى اليمين واليسار على التوالي اكتشفت أولاً الممر المؤدي إلى اليسار، حيث انضممتُ هناك إلى عدة أطفال صغار. كانوا يلعبون هناك. وقد قبلوا وجودي معهم دون كثير من الفضول وحب الاطلاع، ولكنني سرعان ما شعرت بالملل، وعدت من حيث أتيت إلى وسط الغرفة. ورأيت هناك طاولة مسطحة، لها منظر قوي وصلب، موضوعة في منتصف الغرفة. وليس ثمة أي شيء عليها. بدأت أسير في الممر الواقع على اليمين، وهناك وجدت زوجاً من الناس الكبار. وحينما فعلت ذلك، ظهر فجأة كلب ضخم، يشبه الكلب الدلماسي (كلب أبيض مرقش بنقط سوداء)، أو كلب الصيد، تجسد تحت سطح الطاولة واتجه نحوي. لم يكن عدوانيا، بل بالغ الحيوية والنشاط وحب اللعب. واستمر يقفز ويتسلق على جسدي ليقبض على شيء كنت أحاول إبعاده عنه، وكنت أمسكه بيدي اليمنى. وهذا الشيء كان قطعة كبيرة من الشوكولاته، كنت رافضاً أن أدعه يأخذها.

وفي النهاية، تحققت من أنه، وهو يحاول جاهداً أخذ قطعة الشوكولاته، أنه قد عض يدي. وبدأت يدي تنزف ببطء. وبينما تابعت سيري في الممر الواقع على

الجهة اليمنى، لُمْتُ الرجل والمرأة المسنين لعدم تقييدهما لكلبهما. كان ثمة حوض وعدة صنابير في الجدار المجاور لهذا الحوض ـ المغطس. إنتهى الحلم وأنا أغسل الجرح الموجود في يدي، وأنا أؤكد في الوقت ذاته للرجل والمرأة المسنين أن الجرح ليس خطيراً».

الخطوة الثانية هي أن تصبح ـ تكون كل جزء من أجزاء الحلم على التوالي. عرِّف وميّز نفسك واعلن ماذا تفعل، ولماذا أنت هناك، وافعل ذلك كله مستخدماً الزمن الحاضر. وإذا ما علقت أو غرزت والتصقت، ابق حيث أنت. كن مستعداً ومتقبلاً للوضوح، الذي قد لا يكون متوقعاً، فقط لأن لغة الحلم يمكن أن تكون حرفية ـ موضوعية ـ وواقعية جداً. تتألف معالجتي لهذا الحلم في تنفيذ القواعد التالية ومعرفة مدى ارتباطها أو انطباقها علي:

«إنني فراغ في داخل جوف الأرض، ثم حفره (من قبل من؟!).... إنني «أرضي» من الأرض «في قاع الأرض»... يوجد أطفال في داخلي، وكذلك أناس مسنون...».

«إنني طفل يلعب في الممر الأيسر تحت سطح الأرض. أنا لست مهتماً كثيراً بالناس الآخرين. إنني أريد فقط أن ألعب...».

«أنا طاولة... أنا ثقيل، وقوي، ولا شيء يبدو على سطحي (لماذا تستخدم الطاولة؟!) يمكنك أن تضع علي بعض الأشياء... ويوجد هناك تحتي حيوان قوي وحيوي... خارج حدود النظر...».

«أنا رجل /إمرأة مسن «يتسكع» في الممر الواقع على الجهة اليمنى، كلبي جعل نفسه مصدر إزعاج للآخرين، وأنا المسؤول عنه هل أتركه مقيداً؟! ولكن، عندئذ، إذا كان هذا الشاب وضيعاً في اقتسام ملذاته (الشوكولاته)، فلم يكن بالإمكان عضه...».

«إنني كلب ... إنني حيوان. أتيت من تحت الطاولة. أتمتع بطاقتي الحيوانية. إنني فقط أريد أن أقضي وقتاً طيباً، وآخذ أي شيء أشعر به كصيد. أتوقع أن يعطيني الناس ما أريد. أنا أعض اليد التي لا تطعمني...».

وفي هذه المرحلة، يجب أن يصبح تداعي الأفكار، والخواطر أكثر سرعة وأشد كثافة «خذ دور الراوي، واجر حواراً مع كل شخصية، يمكنك أن تستخدم وسادتين، لتقدم نفسك كحالم، وكجزء من الحلم. تحدث مع كل منهما، ثم اسمح لكل

شخصية أن تتصل بدورها بالشخصية الأخرى. العب بالحلم في الأيام التي تتلو، خففه ولطفّه، وفكّر مليّاً بأجزائه، واستخرج الغذاء الذي يقدمه، وتمثله واستوعبه في وعيك.

بالنسبة لي، كان هذا حلما على درجة غير عادية من الغنى، وحصلت منه على كمية كبيرة من القيم في حياتي الشخصية. وتضمنت رسالة هذا الحلم إعادة تقويم أهدافي ومميزاتي وهويتي. وقد دل هذا الحلم وأشار إلى اتجاه «الذهاب إلى الأرض» أكثر من البحث عن مرتفعات وقمم «روحية». إن الاستقطاب بين «طفولتي» و«والدي»، ناجم بشكل مباشر عن الكتاب المدرسي عن تحليل الصفقات والمعاملات المالية، وقد تلا ذلك «نباح» في النفق كان القسم الأكثر حيوية في الحيوان ذو المعنويات العالية، المكبوت غالبا تحت سطح قاس وصارم (الطاولة)، والذي يدعو الأحمال والاعباء لتوضع عليه، نظرا لافتقاره إلى الملامح، ولمظهره القوي، الذي يوحي بإمكانية الاعتماد عليه.

إن عدم رغبتي في أن ألعب أو أن أغذي الوجه الداخلي لهذا السطح، أدى إلى إيذاء يدي اليمنى، التي ربطتها بعلاقة مع العالم بطريقة مبدعة وخلاقة. وكانت نهاية الحلم عبارة عن تذكرة لوالديّ، لكي لا يكونا جديين أكثر مما يجب.

أنت وحدك فقط القادر على «تفسير» أحلامك الخاصة، وذلك لأنها تتكلم بلهجتك وباصطلاحاتك. إنها بالتأكيد أكثر أشكال التعبير حميمية وذاتية، حتى ولو كانت رمزية.

إن امتلاك مثل هذا التعبير عبارة عن تجربة عميقة ومرضية ومتكاملة. تتبدل وتتحول الرؤى. نفاذ البصيرة الحقيقية، كما أن الغشتالت عبارة عن أسلوب واع، يزودنا غالبا، بما أسماه مؤسسه، تجارب «أو - ها»-. إن «أو - ها» هي التعبير عن الدهشة إزاء رؤية شيء ما لدينا أو نعمل به، بقي حتى الآن مخبأ عنا من خلال وضوحه الشديد.

٣ ـ فن التغذية الذاتية :
الحمية والاسترخاء

○ فن التغذية الذاتية :

وكما أن باستطاعتنا أن نسمم أنفسنا بسلبيتنا ، فإن باستطاعتنا أيضاً أن نسبب المرض لأنفسنا بواسطة ما نختار لنتمثله ونهضمه من بيئتنا .

الطعام الخاطىء يستطيع أن يقتلنا ، سلبية الناس الآخرين يمكن أن «تصرعنا» ، كما أن البيئات غير المتجانسة والمواقف العسيرة تستطيع أن تجعلنا حزينين، أو متوترين بشكل دائم ومزمن.

يجب أن نتعلم أن نميز بين التغذية الحقيقية وبين السم، وأن نكون حساسين ودقيقين بصدد توازنتا البيولوجي، وبصدد حاجاتنا، وأن نعطي لأنفسنا إذناً لأن «نأخذ مكاناً» في هذا العالم.

○ طريقة الغذاء :

إن الشكل الأوضح والأساسي للتغذية الذاتية هو الطعام. وحتى الآن ما زال العديد من الناس يأكلون دون أي فهم أو إدراك للعلاقة بين غذائهم وبين الطريقة التي يشعرون بها . الأطعمة القديمة البالية هي السائدة في الغرب الغني: وهي مغشوشة ، ومسلوبة الحياة والحيوية ، ومشبعة غالباً بالسكر ، وبالتالي فإن مساهمتها مؤكدة في انتشار السرطان وأمراض القلب والتهاب المفاصل وغيرها من الأمراض ، وقد دُق ، ومؤخراً فقط، ناقوسُ خطرها.

غالباً جداً ما نأكل دون حكمة أو تعقل، وعندئذ نبحث عن علاج في الأدوية المضادة للحموضة والملينة للأمعاء ، تماماً ، وكأن الجهاز الهضمي نفسه هو الذي يجب أن يلام بسبب إنزعاجنا .

وهذا شيء حتمي في مجتمع تهدف فيه الأدوية لطمس أو لإزالة أو لوضع حد ومنع انتشار الاعراض أكثر مما تهدف إلى علاج أساس وجذور المرض، أيضاً في مجتمع يترادف فيه مفهوم «التغذية» مع تنظيف الأمعاء القاسي الذي يتبع الفوضى والاختلاط والمزاجية في تناول الأطعمة المسممة.

علاوة على ذلك، بالنسبة لأتباع فلسفة اليوغا «نحن ما نأكل»، بينما بالنسبة للنباتيين، من أمثال جورج أوساوا وميشيو كيشي «طريقة الطعام هي الاسلوب الوحيد لفهم ولإدراك ولشفاء أمراض الجسم والعقل».

في الولايات المتحدة الأمريكية تمت دراسة حساسيات الطعام، وأكدت هذه الأبحاث والدراسات أن الطعام هو سبب الكثير من الأمراض، بما فيها الكآبة الحادة والشيزوفرينيا- مرض الفصام أو إنشطار الشخصية.

وفي هذه البلاد، ومنذ دراسة الدكتور رينشارد ماكارينس لحاسبات الطعام، والتي نشرت عام ١٩٧٦، ظهر اهتمام كبير في هذا المجال، وكان هذا أهم تطور في فهم ومعالجة الأمراض العقلية منذ استخدام الأدوية المضادة للكآبة في الخمسينات. ولهذا فإن السؤال الأول الذي يجب أن نوجهه إلى أنفسنا إذا ما شعرنا بالهبوط أو المرض هو: «كيف وماذا نأكل».

○ ماذا نأكل؟!

المدارس الفكرية الرئيسة المعاصرة للطعام الصحي هي التالية:

-المدرسة الغربية- الغذاء «المتوازن»

إنها المدرسة الأكثر شيوعاً بين الناس، والتي يمكن تصورها وفق شروط تأمين إمداد متوازن ومتناسب من البروتينات (وهي مواد بانية للأجسام وأساسية للاحتفاظ بالعافية وتوجد في اللبن والبيض واللحم وغيرها)، والكربوهيدرات (مادة مؤلفة من كربون وهيدروجين وأوكسجين والسكر والنشأ)، والدهون، والمعادن، والفيتامينات (وهي عبارة عن مواد عضوية أساسية في التغذية)، وكذلك وفق شروط السعر الحراري- الكالوري، من أجل التحكم بالوزن. أفضل كتاب يعالج ويشرح هذه المسائل هو: «لنأكل بشكل صحيح، لنحافظ على صحتنا» لمؤلفه آديل ديفيز.

ـ المدرسة النباتية الشرقية :

النباتية «كطريقة للطعام» عبارة عن نظام يقوم على أساس مفهومي «ين ويانغ»، ويستخدم تناقض هذين، المفهومين وتفاعلهما في الفلسفة الصينية أساساً لتفسير وتعليل الظواهر كافة في العالم الظاهري، المدرك والمحسوس.

تظهر طاقة (نشاط، جهد) ين (Yin) كأنثي أو برد أو ظلام، أو نعومة، أو استسلام وإذعان، أو سلبية. في حين تظهر طاقة (نشاط، جهد) يانغ (Yang) كذكر، أو كحرارة، أو كضوء، أو كقسوة، أو كعدوانية، أو كحيوية ونشاط.

يتوافق «ين» ويتطابق مع الأطعمة الحمضية، أما «يانغ» فيتوافق ويتطابق مع الأطعمة القلوية. تتضمن أطعمة «ين»: الشراب والفواكه والتوابل والأطعمة الحلوة أو الحامضة، والخضروات الصيفية الطازجة، ذات اللون الأزرق أو البنفسجي. أما أطعمة «يانغ» فتتضمن: اللحم والسمك والدجاج والطيور الداجنة والحبوب والأطعمة المرة- القارصة أو المالحة، وكذلك الخضروات الخريفية والشتوية القاسية وذات اللون الأحمر أو البرتقالي أو الأصفر.

تمتلك جميع الأطعمة خواص «ين» أو «يانغ»، ويبحث النباتيون ويسعون إلى تحقيق التوازن في غذائهم، وذلك من أجل تجنب المبالغة والإفراط في تناول أي من «ين» أو «يانغ»، وذلك لأن عدم التوازن هو مصدر وسبب وجذر الإنزعاج وعدم الراحة. بعض الأطعمة يجب أن يتم تجنبها بشكل كامل ومطلق مثل السموم، فعلى سبيل المثال، إن خضار «ين» كالبندورة والبطاطا، والتي ترتبط وتتصل بعنب الثعلب (نبات له حب سام)، والحليب أيضاً، يعتبر طعاماً طبيعياً للأطفال فقط.

إن أحد فروع الفلسفة الطاوية (فلسفة دينية مبنية على أساس تعاليم لاوتسي، وتعتبر، بالاضافة إلى الكونفوشيوسية والبوذية أحد أديان الصين الثلاثة)، الذي يؤكد على ضرورة العيش بانسجام وتوافق مع البيئة (المحيط) كشرط أو كمطلب أساسي للسعادة والصفاء والهدوء، ينصح النباتيين بالاقتصار على تناول الأطعمة التي نمت محلياً (أو داخل ٥٠٠ ميل من بيت الشخص)، وبتنويع الطعام حسب فصول السنة.

وهكذا، فإنه لشيء يثير التجهم والعبوس أن تأكل، على سبيل المثال، ثماراً استوائية ثم توافق على تناول اللحم في الشتاء أو في المناخات الباردة.

إن أفضل نصيحة معروفة جيداً هي أن تجعل الحبوب، الأرز، القمح، الشعير، الجاودار، الشوفان، الدخن، الذرة، الحنطة السوداء- طعامك الدائم، مع الخضار الطازجة. وتقوم هذه النصيحة على أساس النسبة ما بين الأسنان والأضراس والقواطع، وكذلك تقوم على أساس اعتبار الزراعة نشاطاً خاصاً بالجنس البشري.

كذلك فإن النباتية عبارة عن نظام للعلاج، وذلك نظراً إلى أنها قادرة على استعادة التوازن بين «ين» و «يانغ» بواسطة التحكم بالتغذية.

إن أفضل عرض أو تقديم للنباتية هو كتاب «النباتية الزائية» (الزانية فرقة بوذية تؤمن بأن في ميسور المرء أن ينفذ إلى طبيعة الحقيقة عن طريق التأمل)، لمؤلفه جورج أوشاوا، وكذلك كتاب «العلاج الطبيعي بواسطة النباتية» لمؤلفه ميشيو كيشي.

○ النبـاتيــة :

يصر النباتيون على أن أكل اللحم غير مقبول لأسباب أخلاقية وعملية. وهم يدعّون أنه يسبب معاناة للحيوانات على مستوى واسع وعملاق، وخاصة في أيامنا هذه، بسبب استخدام طرق في إنتاج العجل الأبيض أو كبد الأوز، على سبيل المثال، لصنع الفطائر ودجاجات كبيرة ومتشابهة. إن المضادات الحيوية المستخدمة بكميات كبيرة، وكتدبير احتياطي يسبق المرض، وخاصة بين الحيوانات التي على وشك الولادة، تقول إن هذه الأجسام المضادة تنتقل إلى جسم الإنسان مع اللحم.

وفي النهاية، إن مساحة الأرض الضرورية من أجل الرعي تصبح غير منتجة عندما تقارن مع محصول الأراضي التي تزرع حبوباً وخضاراً. ويُضمِّن النباتيون منعهم للمنتجات الحيوانية، الألبان ومشتقاتها مثل الحليب والجبنة والبيض. ويزعمون أن نقص البروتين الحاصل في غذائهم نتيجة ذلك، يمكن تعويضه أو تجنبه بواسطة تناول الفاصولياء والحبوب، القطاني، وبدائل اللحم مثل فول الصويا والجوز والبندق.

○ طريقة اليوغا :

يتلخص الأساس الذي تقوم عليه هذه الطريقة في القول: «أنت ما تأكل» (قل لي ماذا تأكل أقول لك من أنت). إن ممارسي اليوغا، تماماً كالنباتيين، يرفضون تناول اللحم، ولكن لأسباب مختلفة قليلاً. إذ يصرون أن السبب الرئيس للمرض هو التسمم الذاتي من خلال الطرح أو التصريف ذي العيوب والأخطار، وتتضمن اليوغا في قواعدها ونظامها تمارين وتطبيقات لتنظيف جهاز الهضم من الفم وحتى الشرج.

اللحم مُحرّم ومحظور لأسباب تتعلق بصعوبة هضمه وتمثُّله واستيعابه، ولأنه يميل إلى أن يُعفن أو يفسد الأحشاء، ويطرح سموماً في الدم. وأكثر من ذلك، يمتص ويتشرب آكل اللحم السموم التي طرحت وأطلقت في جسم الحيوان نتيجة الألم لحظة الذبح. ولذلك وبدلاً من تناول مثل هذه المواد السلبية مع اللحم الميت، يفضل ممارس اليوغا تناول المواد الإيجابية والخفيفة مثل الخضار والجوز والبندق والفواكه. كما يُعطي اهتماماً خاصاً للصوم كوسيلة لتطهير الجسد والروح.

○ الغذاء الصحي :

يجري التأكيد في حوانيت الغذاء الصحي على الأطعمة الطبيعية (وهي الأطعمة غير المعالجة والخالية من أية إضافات)، وذلك مثل الخضار النامية عضوياً والأعشاب الطبية وعصير الفواكه والمياه المعدنية والفواكه المجففة والبروتينات غير ذات المصدر الحيواني (اللحم) كمنتجات فول الصويا والجوز والبندق، واللبن الطبيعي والعسل وغيرها من الأطعمة التي تُدهن وتُمد مثل المربى وزبدة الفول السوداني والطحينة. كما تقوم هذه الحوانيت بعمل نشيط ومزدهر في مجال تموين الطعام والفيتامينات.

○ ما يجب ألاّ تأكل (أو تشرب)؟!

إن الطرق العديدة السابقة، وبالرغم من اختلافها الحاد في بعض الجوانب (وخاصة إزاء أكل اللحم)، هي بشكل عام، متفقة على ضرورة تجنب الأطعمة

التالية:

الأطعمة المغشوشة (وهي الأطعمة التي تحوي مواد حافظة أو نكهة صناعية، أو ألواناً... إلخ)، والسكر الأبيض، والطحين الأبيض، والكعك، والحلويات، والشوكولاته، والمثلجات (بوظة، جيلاتي)، والدهون الحيوانية، والأطعمة التي تعرضت لعمليات صناعية متعاقبة، والمشروبات الغازية، والقهوة والكحول.

○ الطعام المسبب للحساسية:

إن إتباع طريقة من هذه الطرق السابقة بشكل عبودي، لا يشكل بديلاً لتحقيق الوعي لاختيار ما يأكله المرء، ولتحقيق قدر من المرونة وفق المتغيرات المتعلقة بكل من عمليات النشاط الداخلي أو بالتبدلات في البيئة والمحيط. (الطقس أو حجم العمل، على سبيل المثال).

سوف نفرض أن قائمة الأطعمة السابقة، والموصوفة بأنها مضرة، قد حذفت، إلى أقصى حد مستطاع، من جدول الطعام اليومي للمرء. هذه هي الخطوة الأولى، أما الخطوة الثانية فهي أن يأكل المرء حسب رغبته وما يفضل، ولكن بوعي وحذر، ملاحظاً ومراقباً التغييرات في المزاج والصحة وارتفاع أو إنخفاض الطاقة.

فإذا شعرت على سبيل المثال، أنك كئيب ومنحط القوى، أو غير قادر على النهوض صباحاً، حاول أن تتذكر ماذا أكلت وشربت في اليوم السابق. فقد تكون قد تناولت طعاماً سبب لك حساسية معينة، وبقدر قليل من العمل والبحث سوف تكون قادراً على معرفة وعزل المادة التي سببت هذه الحساسية.

أكثر أنواع الحساسية من الطعام انتشاراً وحدوثاً تتعلق بمنتجات الألبان والحبوب (بما فيها البيرة والويسكي) والقهوة والدخان، تم في الولايات المتحدة الأمريكية تطوير طريقة بسيطة وفعّالة لكشف حساسيات الطعام، وتتضمن هذه الطريقة أخذ عينة من الدم، واختبارها إزاء الحساسية، نقطة نقطة، وذلك بالنسبة لحوالي ١٥٠ نوع أو مصدر أو مسبب للحساسية.

وفي هذه البلاد (بريطانيا) توجد تسهيلات وإمكانيات قليلة كهذه، وذلك بالرغم من أن الدكتور ماكارنيس أشار وحدد الطريقة الأقل ملاءمة والمتضمنة صوم خمسة أيام على المياه المعدنية فقط، وذلك في كتابه «ليس كل شيء في الذهن».

○ التغذية المريحة والجيدة:

كُل يومياً من المواد التالية:

الدقيق، المعجنات، الحبوب الكاملة (وخاصة الأرز الأسمر)، الخبز المصنوع من الجاودار أو القمح الكامل، الخضار (وخاصة البروكولي- نوع من القرنبيط- والسبانخ)، وجذور الخضار (وخاصة البطاطا والجزر)، والسلطات (وخاصة الكرسون الماني، أبو خنجر، القرة)، وأنواع فول الصويا والبسلة، والجوز والبذور والحبوب- القطاني (مثل الفاصولياء والبازيلاء والعدس)، ومنتجات الألبان خفيفة الدسم (مثل الحليب دون قشدة والجبن الابيض -حلوم-) والفواكه الطازجة أو المجففة غير المضاف إليها أي شيء.

وحين نطبخ خضارا مقلية أو مسلوقة استخدم قليلاً من الزيت القليل الدسم أو تناول هذه الخضار نيئة مع السلطة. واستخدم «التاماري» بدلاً من الملح.

كُل بين الفينة والفينة، ومن أجل الحصول على مزيد من البروتين في الشتاء مايلي:

سمك (مشوي أو مقلي أو مسلوق)، دواجن (تأكد من أنها مطبوخة جيداً)، بيض (ومن المفضل ألا تزيد الكمية عن بيضتين أو ثلاث خلال أسبوع واحد).

كُل أقل قدر ممكن مما يلي:

اللحم (وليس إطلاقاً قبل أن يُعزل الدهن عنه)، الأطعمة المقلية، الأطعمة التي تحوي كميات عالية من الكولسترول (مثل الزبدة وبعض الأجبان، والكريمة)، السكر والملح، اشرب أقل قدر ممكن من الكافين والكحول، واشرب أكبر قدر ممكن من عصير الفواكه (غير المُحلى)، والأعشاب الطبية والمياه المعدنية. استخدم العسل من أجل التحلية.

يمكن الوصول إلى الهدف من طريقة التغذية عندما تصبح: حساساً ومدركاً لحاجاتك، وتبدأ تأكل وبشكل طبيعي الأشياء المناسبة لك! ويمكن التنويع دائماً في هذه الأشياء. وعندما تصل هذه المرحلة سوف تعاني إغراء أطعمة معينة، وسوف تشعر ببعض الكراهية لها.

○ ملحقات الطعام:

قد تكون بحاجة إلى تناول الأشياء التالية، إذا ما كنت:

- مريضاً أو في دور النقاهة:
  (فيتامين C و E).
- تتناول المضادات الحيوية:
  (اللبن الطبيعي).
- تعاني من التوتر الذي يسبق الدورة الشهرية:
  (فيتامين- B_6).
- مدمن كحول:
  (فيتامين B).
- مدخن:
  (فيتامين C).
- الشعور بالهيجان والإثارة أو القلق أو المعاناة من الأرق:
  (خميرة الجعة- البيرة- والكالسيوم).
- الإرهاق ونقص الطاقة الجنسية:
  (الجنسة- عشبة صينية).

○ الحمية الشديدة:

إذا ما كنت تأكل بانتباه وحكمة، سوف لن تكون بحاجة إلى تناول فيتامينات إضافية. ومهما يكن من أمر، ففي أوقات الحمية الشديدة تصبح أساسية مسألة تناول فيتامينات «A, B. C»، بالإضافة إلى كمية عالية من البروتين (وخاصة الكبد)، والخضار الطازجة والقمح.

○ كيف تأكل؟!

إن تناول الطعام بحكمة لا يتضمن فقط اختيار وانتقاء الطعام بانتباه وحكمة، بل ضمان هضم هذا الطعام أيضاً. ونقدم الاقتراحات التالية لتحقيق ذلك:

١ ـ لا تتناول الطعام إذا ما كنت مضطرباً أو غاضباً أو محموماً، أو مباشرة قبل الذهاب إلى النوم.
٢ ـ اهتم بطعامك وأنت تأكل. استمع إلى النقاش (إن وجد)، وساهم فيه إذا ما رغبت، ولكن، وطوال الوقت تذوق ما تضعه في فمك.
٣ ـ امضغ الطعام جيداً قبل البلع (اشرب طعامك وكل شرابك)، الهضم يبدأ في الفم.
٤ ـ تجنب الشرب، أو اشرب باقتصاد. إلى أن تنتهي من تناول الطعام، وذلك من أجل أن تتجنب تمديد العصارة المعدية.
٥ ـ انهض عن طاولة الطعام وأنت تشعر بالشبع، وليس بالتخمة.

* * *

○ النظافة الداخلية:

تعتبر «اليوغا» مسألة تنظيف الأمعاء من السموم مسألة هامة وأساسية لحماية الجسم من الأمراض، وقد أكدت الأبحاث الطبية الحديثة الحكمة القديمة، التي، لحسن الحظ، تدعو إلى إجراءات أقل قسوة من التي تستخدمها اليوغا، وتنصح الكثير من التقارير بزيادة تناولنا قدراً أكبر من الألياف والأنسجة بنسبة ٢٥٪، والموجودة في الأطعمة النشوية مثل: النخالة، والحبوب، والخبز الكامل، والحساء، واللوبياء والفاصولياء، والخضار والفواكه.

○ الطرح ـ التخلص من الفضلات:

إن السبب الشائع للشعور بالارتخاء (الانحطاط) هو كسل الأمعاء وركودها، أو الإصابة باعتلال ما في الكبد. إنه لمن المهم جداً شرب كمية كبيرة من السوائل، على أن يرافقها من آن لآخر صوم تام لمدة يوم كامل أو نصف يوم. وتكفي كمية كيلو غرامين من السوائل، ويفضل عصير الفواكه أو الليمون، لليوم الواحد. ويمكن معالجة أي مرض حاد وشديد بواسطة الصوم، وبالطبع، يبدو طبيعياً بالنسبة لنا، وكما هو الأمر بالنسبة للحيوانات، ألا نأكل عندما نكون مرضى. وذلك كي نتيح

للجسم أن يكرّس كامل طاقته لتخليص نفسه من السموم.

إن ملعقة واحدة من الخل في كأس من الماء الدافيء والعسل، هي أعظم مُنظف ومُطهر، يؤخذ قبل أي شيء في الصباح. وفي حالة الإمساك وانقباض الأمعاء يمكن أخذ اللبن الطبيعي النقي وعصير البرقوق أو الخوخ، وهذا أفضل جداً من الملينات. أضف النخالة إلى غذائك، ودلك بطنك (عندما تكون المعدة خالية)، بحركة تشبه حركة عقارب الساعة، وذلك مثل تدليك البطن الآخر المشروح في نهاية الكتاب.

الحساء (الشوربا) مفيدة جداً للأمعاء (بالإضافة إلى أنها مغذية جداً)، تماما مثل عصير أو نقيع البرقوق أو الخوخ، إلا أن هذا الأخير مالح جداً، ولذلك يجب استخدامه باقتصاد، وفقط عندما يضطرب نظام الهضم. ويمكن الحصول على هذا النقيع وعلى فطائر البازلاء وفول الصويا من مخازن الطعام الصحي.

○ الاهتزازات- الترددات- السيئة:

قد يكون بعض الناس والأماكن والبيئات سامة بالنسبة لك، تماماً كالطعام، وذلك لأننا نتمثل أيضاً أشكالاً حقيقية من الطاقة أخف وأقل محسوسية.

ويمكن أن يكون معادلاً ومساوياً للطعام القديم والبالي على هذا المستوى من الاهتزاز، الناس العدوانيون والمتذمرون والمضاربون، وكذلك الأماكن القذرة والصاخبة والتعرض الذاتي لأفلام العنف والرعب والإثارة.

إن مجمل هذه الأمور مسمم لكل من العقل والشعور، ومصدر لتلويثهما بإسقاطات وكوابيس وسلبية الآخرين، والتي إذا ما تمثلناها، أصبحت جزءاً من الطريقة التي نرى بها العالم.

يجب أن نتعلم أن نكون أكثر حساسية لتلك العلاقات والبيئات التي تغذينا (كأن تجعلنا نشعر بالفرح والقناعة والانفراج)، وتلك التي تستنزف طاقتنا، وتتركنا مكتئبين، ومنكمشين، وقلقين، شاعرين بالذنب أو العفو.

حقاً، نحن نتعرض للتجارب التي نستحقها: ليس هناك «أحداث بالصدفة» ولهذا يجب أن نتحمل مسؤولية أي موقف أو علاقة أو بيئة نختار أن نكون فيه، وأن نسأل أنفسنا سؤالاً: هل أحقق أية فائدة من هذا؟! وإذا كان الجواب «كلا».

بذل، ما لم تكن تتمتع بكونك شهيدا يضحي بنفسه. وإذا كنت غير متأكد حاول أن ننفذ إلى حقيقة استجابتك لهذا الشخص أو الموقف، بالإدراك الحقيقي لحقيقة ما تعانيه، وذلك عن طريق استرخاء الجسم أو التوتر والشعور بالتوسع أو الانكماش. ثق بفطرتك، وذلك لأنك، وإلى حد ما، تعرف.

○ تنظيف الهالة :

أكد التصوير وجود الهالة (الشذى- العبير، الفوحة)، أي حقل الطاقة الذي يحيط بكل واحد منا، كما يحيط بالحيوانات والنباتات والأجسام الجامدة. وإذا ما كنت مسترخيا، تنظر بشكل غير مركز وتفكر بإنسان آخر، فقد تراه أحيانا.

الهالة تغير اللون والشكل والبريق وفق مزاجنا وحالتنا الصحية.. ومن الممكن «تنظيف الهالة» نفسيا، وبالتالي تشعر بالوضوح والنقاء والانتعاش على مستوى عميق وكامل.

يجب القيام بذلك دوريا، وخاصة عندما تشعر بأنك مُستنزف بعد تعرضك لطاقة (جهد، نشاط) سلبية ومبعثرة (مثلاً: العمل في مكان صاخب، السفر في قطارات مزدحمة، النزاع أو التعامل مع أناس كئيبين).

وقد اكتشفتُ الحاجة لتنظيف الهالة أحياناً بعد تناول مسهلات تدليك، وذلك من أجل مستوى طاقتي (نشاطي). الطريقة الأكثر طبيعية للقيام بذلك هي أخذ «دوش» أو حمام ثم التنشيف بفوطة حمام باتجاه خط الطاقة (سوف يتم شرح ذلك في الفصل الأخير).

تأكد أن هذا يشمل الرأس، الذي استنزف كمية كبيرة من الطاقة بسبب الإفراط في التفكير. ارتد ثياباً نظيفة بعد ذلك. إن الانتعاش والشعور الممتع بالنظافة ثانية بعد الحمام، من المحتمل أنه ناجم عن تطهير حقل طاقتنا، أكثر مما يعود إلى تنظيف أجسادنا من العرق.

من أجل التنظيف «الفوري» للهالة، افعل ما يلي:

١ـ مستخدما الاصبعين الثاني والثالث في كل من اليدين، وضاغطاً بشدة على «العين الثالثة»، بين الحاجبين، علّم أو أرسم خطاً باتجاه أعلى الرأس وإلى تاج الرأس وقمته ثم هبوطاً من الخلف باتجاه الرقبة، ومن ثم هبوطاً إلى العمود

الفقري إلى أبعد حد مستطاع.

وأنت ما زلت تستخدم ذات الأصابع، ابدأ من النقطة التي توقفت عندها، وتابع الضغط بقوة إلى أسفل العمود الفقري (أو الضغط على كل من جانبيه)، ثم هبوطاً إلى الساقين (في ذات الوقت)، وحتى ربلة (أو بطة) الساق. هز كل قدم وحركها لطرح الطاقة الزائدة.

٢ - ابدأ مرة ثانية من «العين الثالثة»، ولكن مستخدماً هذه المرة الاصبعين الثالث والرابع من اليد اليمنى. ارسم بقوة خطاً صاعداً نحو ذروة أو تاج الجمجمة، ثم إلى الوراء باتجاه العنق، وفوق الكتف الأيسر، والوجه الخلفي لليد اليسرى. انه الحركة بمسحة حادة.

٣ - أعد الحركة السابقة، مستخدماً هذه المرة الأصبعين الثالث والرابع لليد اليسرى، وراسماً خطاً إلى أعلى الرأس، ثم هبوطاً إلى الوجه الخلفي لليد اليمنى.

٤ - مستخدماً الاصبع الرابع والخامس لكل من اليدين، ارسم خطاً إلى الأعلى مبتدءاً من «العين الثالثة» وإلى أعلى الرأس، إلى النقطة الواقعة خلف العنق بين الأذنين. هنا تنفصل اليدان، وترسمان خطين هبوطاً على جانبي العنق، لكي تتحدا معاً ثانية عند عظم الصدر. اتبع الخط المركزي الهابط على واجهة الجسم وحتى العظم العاني. عندئذ تبدأ كلتا اليدين معاً بالضغط بقوة الخطوط الأمامية للساقين، منتهيتين بمسحة قوية في منطقة الكاحل.

٥ - هز وحرك اليدين والذراعين عدة مرات، كما لو كنت تتخلص من نقاط الماء، ثم هز وحرّك جسمك كله، لإنهاء العملية كلها.

إن تنظيف الهالة «الميكانيكي» هذا جيد جداً، مباشرة قبل الذهاب للنوم ليلاً، وسوف يؤدي إلى نوم عميق خالٍ من الأحلام. ونعني بـ«الميكانيكي» تنظيف الهالة من الخارجي والغريب عن طريق الوسيط.. ومهما يكن من أمر، يجب ألا تجري العملية «ميكانيكياً» (أي دون وعي وإدراك والتفكير بشيء آخر)، بل يجب أن تجرى بهدف التخلص من أوساخ العالم التي تم مسحها وإزالتها عن نفس المرء. وأنت تقوم بعملية «تنظيف الهالة» هذه، تصور فعلياً أنك تكشط وتسلخ الجلد القديم الوسخ، وتحرر نفسك منه.

○ خلق بيئة حياة متجانسة ومناسبة :

وأنت تقوم بتحييد التواترات السيئة أو المبعثرة، من المفيد جداً أن تعطي اهتماماً خاصا للبيئة التي تعيش فيها. عندما تعرف أن تبدو جيداً، فإنك تميل إلى أن تشعر أنك جيد، وهكذا، فإن مكان معيشة نظيفاً وجميلاً، سوف يكون من شأنه أن يساعدك لتبقى إيجابياً.

في الحقيقة، الطريقة الفعّالة لتغيير مزاجك إذا كنت منزعجاً هي أن تفرّغ طاقتك في ترتيب وتنظيم مكان معيشتك. إنها ممكنة بكلا الأسلوبين، وبخصوص «كيف نعيش» هو تعبير عن «أين أنت». اجعل هذا المكان مريحاً وجميلاً بالنسبة لك ولأصدقائك. اجعله المكان الذي تحب أن تكون وحيداً فيه، مكاناً للراحة مع الناس الذين نحبهم، والمكان الذي يشعر بك وبهم.

العلاج بواسطة اللون والضوء أصبح الآن جزءاً لا يتجزأ من العمل الدوائي. إذا كان لديك أي رأي عن إعادة وتصميم وترتيب وتزيين البيت، تذكر أن أكثر الألوان راحة هي الأخضر والأزرق والأبيض. الأحمر مزعج لعدد كبير من الناس، أما الأسود فإنه يوحي بالكآبة.

غيّر الإنارة إلى أن تجد توازناً بين الألق والضياء الآتي من فوق الرأس، وبين الأضواء الخافتة المريحة للعين، والتي تدفع ضيوفك للاسترخاء على مقاعدهم. المصابيح والأنوار الخافتة التي كانت محصورة الاستخدام في غرف المعالجة، أصبحت الآن ظاهرة شائعة في البيوت وغرف المعيشة.

النباتات المنزلية سوف تحضر الطبيعة إلى بيتك، وتوفر لك «شخصاً» تهتم به وتتحدث إليه، وهو لا يجيب إطلاقاً. وما لم يكن لديك اعتراضات فإن الزهور والبخور يمكن أن تحمل التواترات والاهتزازات، تماماً كما تفعل صورة أو اثنتان لأشخاص أو أماكن تحبها. الأمر كله مسألة ذوق. دع بيتك يجسد ذوقك ويعبّر عنه، ولا يكون مجرد قبول سلبي لذوق شخص آخر.

○ اعطِ نفسك مكاناً ووقتاً :

إن جوهر التغذية الذاتية هو «إعطاء نفسك مكاناً» ونعني بذلك إعطاء عمليتك-حالتك الخاصة ذات الاحترام والاعتبار والتقدير الذي يتوقعه الآخرون، وغالباً ما

يتلقونه منك، كن حذرا وواعياً ومدركاً لإيقاعاتك، وخاصة عندما تبدأ تشعر أنك واقع تحت ضغط ما أو أنك منهمك في العمل، أو مجرد أنك تشعر بالحاجة إلى أن تكون وحيداً لترتاح ولتشعر ثانية من أنت.

ربما تكون قد اخترت أن تعمل من أجل أن تكسب لقمة عيشك، ولكنك لست موجوداً على هذه الأرض فقط من أجل أن تكدح، أو أن تكون عبداً لأي إنسان آخر - إلا، بالطبع، إذا ما كنت تريد ذلك.

ربما تستمتع أحياناً برفقة الآخرين، وربما تشعر في أحيان أخرى أن الآخرين يستنزفون طاقتك. حينما تشعر بذلك، اسمح لنفسك أن تنسحب بلطف، يجب ألا تكون ثقيلاً أو جافاً أو وقحاً.

وإذا ما كنت تحب العمل، افحص أفضلياتك. هل فعلاً وحقيقة أن هذه هي الطريقة التي تريد أن تقضي بها حياتك؟! ومهما كنت مشغولاً، خصص فترة معينة من اليوم تكون لك وحدك، تقضيها مع نفسك، قد تقاتل من أجلها، ولكنها تستحق ذلك.

○ الإيقاعات الحيوية :

كن متنبهاً ومدركاً أيضاً لوجود إيقاعات حيوية، وللتنوعات في سلوكك ومزاجك، التي تتحرك ضمن ثلاث دوائر طاقة (نشاط) أساسية . ولكل دائرة من هذه الدوائر الثلاث طور نشيط، حيث تكون طاقتك عالية، وطور سلبي حيث تكون طاقتك منخفضة، وطور متبدل، حيث تكون فيه طاقتك غير مستقرة.

وهذه الدوائر هي:

- **الدائرة الفكرية (العقلية):**

تستمر أو تدوم ثلاثين يوماً، تكون خلالها مقدرتك على التركيز، ومحاكمتك، ومقدرتك على التعلم، متأثرة إلى حد بعيد.

- **الدائرة العاطفية:**

تستمر أو تدوم ثمانية وعشرين يوماً، وتؤثر خلالها على مزاجك وعواطفك وانفعالاتك.

- **الدائرة الجسدية:**

تستمر أو تدوم ثلاثة وعشرين يوماً، وتؤثر على القدرة على الاحتمال، وكذلك على ترتيب وتنسيق الجسم.

يمكن التنبؤ بهذه الدوائر الثلاث لكل فرد لوحده، الذي يستطيع عندئذ أن يعرف لماذا يكون / أو تكون في أوقات معينة مليئاً بالطاقة والنشاط، ولماذا يبدو في أحيان أخرى مستنزفاً، ودون أي سبب واضح.

إن السويسري، الذي كان أول من اخترع (عام ١٩٢٧) الآلات الحاسبة للإيقاعات الحيوية، كان قد استخدم الإيقاعات الحيوية في المصانع من أجل الأمن والسلامة (كما يفعل اليابانيون والأمريكيون)، كما استخدمها في المستشفيات لتحديد أفضل الأوقات لإجراء العمليات الجراحية، وفي الرياضة لاختيار الفرق الوطنية القادرة على تقديم أفضل العروض.

○ فن الاسترخاء والاستراحة:

أن تعطي نفسك فترة مناسبة للراحة والاسترخاء، مسألة أساسية لرفاهيتك وسعادتك. ودونها سوف تصبح متوتراً، ومتعباً، وقلقاً، ومفتقداً لكثير من المتعة.

وبالإضافة إلى ذلك فإنك تترك نفسك عرضة لاعتلال عقلي وجسدي، وربما لفترة حياة أقصر. وسوف لن تبدو في حال جيدة، كما أنك لن تشعر أنك على ما يرام.

للاسف، الحياة في الغرب سريعة جدا، حتى أن الكثيرين يواجهون مصاعب في الاستراحة والاسترخاء، والبعض، حتى في النوم. علماً أن الاسترخاء والراحة هو فن يمكن أن تتعلمه ثانية. إنه المقدرة (أو الموهبة الخاصة) لتحريك ونقل الطاقة من الرأس وإعادتها من جديد إلى الجسم. في البداية يجب أن تتم هذه العملية بصورة تدريجية وبإقناع ناعم ولطيف.

وحالما تشعر أنك بالكامل في جسمك، تكون قد حققت المطلوب، أي الحالة السعيدة للاسترخاء الكامل، التي تمكنك من أن تنام في أي وقت، وفي أية ظروف.

امتحان الاسترخاء الرئيسي:

اخلع الحذاء، وفك أزرار الثياب لتكون مريحة. استلق مسطحاً على ظهرك، ودون وسادة، على موكيت أرض الغرفة، أو على فراش قاس وصلب. ساقاك

يجب أن تكونا متباعدتين قليلاً ، أما اليدان فيجب أن توضعا بجانب الوركين ، أما راحة اليد فيمكن أن يكون وجهها إلى الأعلى أو الأسفل حسب رغبتك . اجعل نفسك مرتاحاً جسدياً . اشعر بأرض الغرفة تحتك ، واسمح لها أن تقوم بمهمة مساعدتك وحمل وزنك . خذ نفساً عميقاً لعدة مرات ، وأخرج الهواء من رئتيك بآهة عميقة . وافق أو ولّف الأصوات المحيطة بك ، فقد توجد ساعة تدق إلى جانب سريرك ، أو صوت حركة المرور في الخارج . الاستماع مفتاح عظيم ومصدر للاسترخاء ، وذلك نظراً لمقدرته على أن يخرجك من عالم أفكارك الخاصة ، ويعيدك ثانيه إلى العالم الحقيقي والواقعي . امتلك العزم والتصميم على أنك سوف تغرق في نفسك ، وضع عند ذلك ، على الرف مسؤولياتك ومشاغلك كافة . هذه اللحظة لك .

وبعد مرور عدة دقائق على الاستماع إلى الأصوات ، إعط اهتماما لوزن جسمك . تصور أنه يغرق في أرض الغرفة أو في الفراش ، اشعر به يصبح أثقل وأثقل . اشعر بأرض الغرفة تضغط نحو الأعلى على طول خط جسمك ، الكاحلان ، ربلتا (بطنا) الساقين ، الردفان ، العمود الفقري ، الكتفان ، مؤخرة الراس .

وفي الوقت الذي يصبح فيه جسدك أثقل ، ابحث عن الأماكن التي تشعر انها مشدودة أو مضغوطة في جسدك . أولاً ، جرب التوتر ، ثم ، وبصمت ، إعط أمر «الاسترخاء» ، وانتظر حتى يُطاع ويُنفذ من قبل ذلك الجزء المعين من جسدك وذلك قبل أن تنتقل إلى الجزء التالي .

كن صبوراً ولطيفاً مع نفسك ، وذلك لأنك تتعلم عادات جديدة . ابدأ بالقدم اليسرى ، الأصابع ، باطن القدم ، الكاحل ، ثم القدم اليمنى ، : الأصابع ، باطن القدم ، الكاحل . بعد القدم ، تابع إلى الأعلى في الجسم وفق التسلسل التالي : اسمح لنفسك أولاً أن تجرب (تعاني- تختبر) الضيق والشد في كل جزء ، معطياً الأمر الصامت «استرخاء» ، ثم منتظراً الإحساس الممتع بالاسترخاء والتمدد والثقل ليتسرب وينفذ إلى هذا الجزء من جسمك ، قبل أن تنتقل إلى الجزء التالي . وبعد القدمين ، انتقل إلى :

- ربلة (بطة) الساق اليسرى .
- ربلة (بطة) الساق اليمنى .
- الردف الأيسر (من الأمام والخلف) .
- الردف الأيمن (من الأمام والخلف) .

- الشـــرج.
- الأعضاء التناسلية.
- أسفل الظهر.
- المعدة (خصص لها وقتاً طويلاً).
- الكتفين.
- الظهر كله.
- أعلى اليدين، أسفل اليدين، راحتي اليدين، الأصابع، الإبهامين.
- العينين/الجبهة.
- الجمجمة.
- الفك (الذقن نحو الأسفل، الشفتان منفرجتان).

نترك الفك حتى النهاية، وذلك لأنه من المستحيل تقريباً أن يسترخي ما لم يسترخ الجسم كله وثمة توتر شديد في الوجه، باعتباره جزءاً من «شخصيتك»، والقناع الذي «تواجه فيه العالم»، «امتلك جبهة ذات منظر جيد» وحافظ على «شفة عليا صلبة». إن وجهك، هو تقريباً الجزء الوحيد من جسدك الذي تعرضه عارياً على العالم، وهو قطعاً أكثر أجزاء جسدك مقدرة على التعبير، وهو يستطيع أن يخدع مشاعرك الحقيقية ما لم تسيطر عليه بقوة.

إن نزع القناع الذي يحمي نقاط ضعفنا وحساسيتنا وقابليتنا للانتقاد، يمكن، أن يكون مصدر خطر وتهديد، ولهذا فإن المعالجين غالباً ما يتركون الوجه حتى يكون الزبون قد عبأ واستجمع مساعدة ذاتية كافية تتيح له /لها أن يغامر بأن يكون شفافاً، و «مرئياً».

وهنا، يجب أن تكون صبوراً على نحو خاص فيما يتعلق بتوتر الفك، وذات الشيء بالنسبة للمعدة، وذلك لأنها مركز الجسم وقناته الهضمية، ومصدر الطاقة في حياتنا. في الفصل الثاني، ولدى معالجة مسألة -فهم وإدراك- الجسم، سوف نعطي اهتماماً أكثر لهذا الجزء البالغ الأهمية من الجسم.

من المؤكد أن الذهن (أو العقل) سوف يقاوم فقدانه للسيطرة عليك وأنت تستسلم أكثر فأكثر لإحساسات جسدك. لا تقاتله. عندما لا يستجيب للاهتمام، تجاهله، وتابع تخصيص اهتمام أكثر لاسترخاء كل جزء من أجزاء جسمك حسب دوره.

وعندما تنتهي، استلق بهدوء، قدر ما تريد، سامحاً للجسم أن يتحمل أرض الغرفة أو الفراش، ومستمتعاً بمتعة الاسترخاء الكامل. وإذا ما «غلبك النعاس»، فإنك سوف تستيقظ، ولكن فقط بعد عدة دقائق، شاعراً بالانتعاش، كما هو الأمر بعد نوم جيد طوال الليل. هذا التمرين الأساسي على الاسترخاء يجب أن يمارس من قبل المصابين بالأرق، ليس فقط بعد الذهاب إلى النوم، ولكن باستمرار وعندما يكون ممكناً.

الأمور الأخرى المساعدة على الاسترخاء هي:

■ «البراثانا» Prathana:

اخلع حذائك، وارتد ثياباً واسعة، أو ابق دون ثياب، واضطجع على جبهتك، ولا تستخدم وسادة، ويمكن وضع الاستناد إلى الخد الأيمن، أو كما تشاء. ضع الوجه العلوي لإحدى قدميك على باطن القدم الأخرى. الكوعان بارزان إلى الخارج، ضع يديك واحدة فوق الأخرى، وراحتا اليدين نحو الأسفل، ضعهما تحت الجبهة، بحيث تكون براجم (مفاصل أصابع اليد) الاصبع الثانية ـ السبابة لليد العليا، تضغط برفق فوق منطقة «العين الثالثة» بين الحاجبين. ابق في هذا الوضع الوقت الذي تريد. هذا الوضع الوسيطي القديم هو Mudra «مودرا»، أي علامة على الاستسلام والخضوع، والذي يسبب بطبيعته استرخاء عميقا على الفور تقريباً.

■ توتر / تنفيس:

يستخدم هذا مبدأ «الغشتالت» القائل بـ«امتطاء الحصان حسب وجهته»، وقد تمّ شرحه في الفصل السابق كأسلوب علاجي للراحة عند التعب أو الشعور بالضغط.

■ قرارات وتصورات الاسترخاء:

استخدم القرارات، على سبيل المثال، «أنا في حالة استرخاء كامل»، «الحياة جيدة، وأنا أملك كل الوقت في العالم»، «أنا هنا لألعب وأمتع نفسي»، وهكذا... كما هو موضح في الفصل الأول. إنه لمن المهم جداً أن تعتقد وأن تشعر حقيقة وصدق قراراتك، ولا تقتصر فقط على تكرارها ميكانيكياً.

اجلس، أو اضطجع، واغمض عينيك، وتصور شاطئاً مشمساً، حديقة أو منظراً ريفياً، بأقصى قدر ممكن من التفاصيل. اجعله واقعياً قدر ما تستطيع، واجعله

مطابقاً لنموذج مكان تعرفه، وكنت قد استمتعت به، تريث وابق هناك لبرهة من الزمن، مجرباً الألوان، وأريج الأزهار (أو سائل لوشن الخاص للتعرض للشمس)، وكذلك أنصت إلى أصوات طيور البحر، والأمواج، والأطفال الذين يلعبون، أو هدوء الحديقة المنعزلة. استمتع بإبداعك هذا، الوقت الذي تريد ولكن عُد منتعشاً بعد «إجازتك» القصيرة هذه.

التصور الآخر الذي يؤدي إلى الاسترخاء هو أن تتخيل نفسك تتمدد وتتوسع لتملأ أولاً الغرفة التي توجد فيها، ثم الشارع، والمدينة، والإقليم... إلخ. استمر في التمدد والتوسع والانتشار، إلى أن تملأ الأرض والمجموعة الشمسية والمجرة، وأخيراً الكون كله. ابق متمدداً بهذا الحد الأقصى طالما شعرت بالراحة، ثم، وبالتدريج، وبذات المراحل والخطوات ولكن معكوسة هذه المرة، عُدْ إلى حدود وتخوم جسدك. إن أسلوب التوسع والانتشار هذا يواجه ويقاوم الانكماش الذي سببه التوتر مصدر الإنزعاج.

وكي تتجنب الشعور بالضياع بعد هذا التمرين، تحسس نفسك قبل أن تعود إلى عملك، وذلك بواسطة قضاء بضعة دقائق شاعراً بجسدك من الداخل، متطلعاً في أنحاء الغرفة كافة، ناظراً إلى الأثاث والصور والستائر... إلخ ومستمعاً إلى الأصوات المحيطة بك.

■ التمركز ـ الحاضر:

تؤدي التصورات السابقة إلى استرخائك، وذلك نظراً إلى أنها توجه الذهن بعيداً عن الإنشغال بإيجاد أو حل المشاكل (العمل الرئيس للذهن)، الذي يجعل الجسم متوتراً ومشدوداً، وفي الوقت ذاته تجعله يهتم بالمتعة والإنغماس في الشهوات الحسية، والتي من شأنها تحقيق راحة الجسد واسترخائه.

إن الترياق بالنسبة للتفكير الإجباري، وللقلق والتوتر والهيجان العصبي والوعي الذاتي، هو، وبكلمات «فرينز بيرنر»، أن «تنسى عقلك وتهتم بمشاعرك»، انظر حولك إلى ما يوجد حقيقة هناك. استمع إلى أصوات العالم الواقعي. المس وشم الأشياء، وتذوق فعلاً أي شيء يصدف أن تكون تشربه أو تأكله في تلك اللحظة، مجرباً الآن، وفوق كل شيء الشعور، الشعور، الشعور.

هذا الأسلوب مفيد جداً، وخاصة لتجاوز «الخوف من خشبة المسرح»، سواء

إذا ما كنت بصدد التحدث في مكان عام، أو الظهور في حفلة، حيث لا تعرف أي شخص. إن نظرك إلى المجتمعين وما يحيط بك بعينيك سوف يؤدي إلى «إزالة» اضطرابك الناجم عن كونك مراقباً.

كما أن استماعك لما يقال بأذنيك سوف يخفف التوتر الناجم عن التدريب على الشيء الذي ستقوله. إن البقاء في «الحاضر» أكثر من مجرد أسلوب للاسترخاء، إنه طريقة للتطُهر، وهو هدف الحمامات الروحية، كما تمّ شرحها وتصويرها في أقوال السيد المسيح وبوذا. إن جوهر التوسط والتمركز الحاضر، سوف يتم نقاشهما في الفصل السادس.

○ اللــعــب:

قال السيد المسيح «ما لم تصبح طفلاً صغيراً سوف لن تستطيع دخول مملكة الجنة». التفسير المعادل لهذا القول في عصرنا يمكن أن يكون: «ما لم تتوقف عن أخذ الحياة بجدية كبيرة، وما لم تستعد إحساسك بالدهشة، وما لم تعد قادراً على اللعب من جديد، سوف تعيش الحياة كمشكلة يجب أن تُحل، وليس كسر يجب أن يستمتع به». .أن تمارس أساليب الاسترخاء مسألة جيدة، ولكن ليس ثمة أي بديل لموقف الاسترخاء في الحياة. استمتع أكثر بوقتك، وخذ مكاناً أفسح، وحاول أن تأخذ الحياة بطريقة أقل جدية.

يجب أن يحتاط أسلوب الحياة المغذي، وأن يوفر فرصاً «للعب»، وبغض النظر، ومهما كانت هذه الكلمة تعني بالنسبة إليك. خصص وقتاً للنشاطات والفعاليات التي تستمتع بها فقط لذاتها وليس لأي هدف آخر. قد تكون الرياضة أو الهوايات أو المسرح أو السينما أو الرحلات أو الاستماع إلى الموسيقى أو عزفها، أو السهر في مطعم أو نادٍ للموسيقى الصاخبة، أو الجنس، أو أي شيء يجعلك تشعر بالراحة والانتعاش.

الاستمتاع هو العلاج الأفضل، وذلك لأنك حين تستمتع، تكون تعيش حقيقة مرتاحاً ومستغرقاً في الحاضر طافياً وسائراً مع ما يحدث.

حين تستمتع بشيء ما بشكل كامل، سوف تصبح مليئاً بالنشاط والحيوية، وسوف تشعر أن حالتك جيدة، وسوف تختفي جميع المشاكل والتوترات من حياتك. أكثر عدد هذه اللحظات في حياتك وذلك من أجل المزاج والرضا، والمتعة.

٤ ـ وعي وإدراك الجسم

○ الجسم ـ الحكيم :

الجسم هو عربتك، وهو يحدد، إلى حدٍ كبير، ما إذا كانت حياتك، تسير على خط ناعم أو وعر. وقد يكون الركوب متعة، أو سلسلة من الاعتلالات والأعطال والحوادث.

الجسم، كالسيارة، يجب أن يحافظ عليه في حالة جيدة: الصيانة والعناية المستمرتين مسألة أساسية. إنه بحاجة إلى وقود مناسب ليتزود بالطاقة، ونظام اهتلاك واستنزاف فعال. ومن المفضل استخدام الجسم، وليس تركه يتعفن في المرآب.

إلى هنا ينتهي تشابه الجسم مع السيارة. إذاً، وخلافاً للسيارة، يمتلك جسمك حكمة خاصة به، وغالباً ما يكون أكثر حكمة منك، إن الجسم هو ملكيتك الوحيدة الحقيقية، بمعنى أنك لا تفقده حتى الموت. إن للجسم حساسيته الخاصة، وكذلك فهمه وإدراكه الخاصين، والتي تبقى معك طوال الوقت. إنه أقدم وأقرب صديق لك، إنه يُقطب ويعبس إذا ما جازيته على تفانيه الكامل في خدمة مصالحك الحقيقية، بالإهمال و «التجاهل»، وقد تضطره إلى اللجوء إلى عمل قاسٍ ليُلفت إنتباهك. وقد يكون هذا العمل ألماً أو مرضاً أو اعتلالاً.

إن وجود المرض هو إشارة لانفصالنا وانعزالنا عن أجسادنا، كما أنه بالتأكيد يربط بين سوء القيام بالوظائف وبين الحب. وكالأطفال، لدينا الكثير من المحرمات حول اكتشاف أعضائنا التناسلية، وهذا ما نحمله إلى حياتنا التالية ونحن نقف ضد الرغبة الجنسية، إذا لم يكن ضد الرغبة التناسلية.

تمَّ تشجيعنا في المدرسة لنقدّر عالياً اكتساب معلومات حول الفرح الناجم عن مقدرة الجسم التعبيرية. إننا نجلب المنافسة الحاصلة في غرفة الامتحانات إلى

رياضاتنا المنظمة، وحتى إلى غرف نومنا. عندما نمرض يبدي والدانا اهتماماً ورعاية أكثر مما لو كنا مشبعين بالطاقة، ونحن نتعلم استخدام أو استغلال هذه الحقيقة لنتخلص من المواقف غير السارة وغير المريحة، وخاصة المتعلقة منها بالمدرسة.

وتبقى مستمرة هذه المواقف المكتسبة حتى إلى المرحلة التالية، مرحلة الشباب. في العمل، مثلاً، يدفعنا أحد الأشخاص إلى أن ننهك أنفسنا في السباق من أجل الترقية، وفي البيت نجد أنه من المستحيل أن نسترخي أو نرتاح.

وفي كل ما يحيط بنا في المجتمع، نرى آثار الاغتراب على أجسامنا الخاصة: عيادات الأطباء، وغرف الانتظار في هذه العيادات تملأ ليلة بعد ليلة بالناس الذين ليسوا مرضى أكثر مما هم يشعرون بأنهم «بحاجة»، وأن وضعهم «غير جيد»، ويتوقعون «وصفة» أخرى لاسترجاع وضعهم الجيد.

كما أن: محلات الجنس مليئة بالأدوات التي تزيد من شدة الشهية والقابلية للجنس، كما أن حانات الرقص على الموسيقى الصاخبة إلى درجة أنها تصم الآذان، وذلك بقصد أن تكون بمثابة صدمة ومنبهاً لعدم حساسيتنا، كما أن المحلات التجارية الضخمة (سوبر ماركت) تبيع وجبات سريعة لأولئك الذين لا يريدون أن يخصصوا وقتاً وجهداً لتناول طعام طازج.

○ وجودنا ... الآن:

إن حقيقة أننا «نملك» جسداً لا تعني بالضرورة أننا «في» هذا الجسد. في الواقع، يتنبه معظم الناس إلى أجسادهم، ويهتمون بها، فقط عندما تكون في وضع تتألم فيه، أو عندما تقدم لهم هذه الأجساد إحساسات ممتعة، على سبيل المثال، عند الاستحمام، أو الرقص، أو ممارسة الجنس.

إننا نوجد حيثما يتواجد اهتمامنا، وغالباً ما يتركز اهتمامنا، إما على العالم المادي أو على عالم «الذكريات والأحلام والاستجابات» السحري.

ما لم نكن أكثر واقعية، وبالتالي، ما لم نركز اهتمامنا على أجسامنا فإنه يصبح من السهولة بمكان إبعادنا عن المركز بواسطة الطاقة المحيطة بنا، كما يصبح سهلاً عزلنا عن فهم ووعي تطورنا الخاص وبروز وظهور حاجات بواسطة الرحلات الذهنية في رؤوسنا. كما أنه من المفيد لنا أن نصبح أكثر حساسية، وذلك لنستطيع

أن نستمتع أكثر بإحساساتنا، ومن أجل أن نميز ونتعرف مبكراً على الرسائل الرقيقة حول عدم الراحة أو الاعتلال.

إن تمارين الاهتمام بالجسد وفهمه، الموجودة في هذا الفصل ليست عبارة عن «تمارين تحفظ لياقتك الجسدية والعقلية»، ويمكن أن تمارس ميكانيكياً، بل هي عمليات يجب أن نتمتع بها، معطين في الوقت ذاته اهتماماً وإدراكاً خاصين للحيوية والاسترخاء والحساسية العالية بالذات، التي تحدثها هذه التمارين.

نبدأ أولا بالتنفس، وذلك لأنه من خلال التنفس السطحي نضعف أو نزيل الحساسية بذواتنا، ونتوقف عن معاناة ما تشعر به. كذلك فإن تغيير نموذج التنفس، يعني تغيير المزاج.

أساليب وطرق التنفس:

التمرين الأول:

قف في وضع مريح، مباعداً بين قدميك. تنفس بعمق قدر المستطاع، وارفع يديك أمامك وأنت تفعل ذلك. وحاول أن توقف الحركة بحيث تكون ذراعاك مباشرة فوق رأسك وأنت تنهي عملية الشهيق. احبس نفسك، وعدّ من واحد إلى خمسة. ثم اطرد الهواء من خلال الفم عبر تنهيدة عميقة، متيحاً للذراعين أن يهبطا إلى جانبيك، وللكتفين أن يسترخيا. «اسقط وتمدد فوراً». واسترخ بكاملك. كرر ذلك طالما تشعر بفائدته، ولكن لا ترغم نفسك عليه. ويمكن إجراء هذا التمرين مع إبقاء الذراعين خلف الظهر، واليدين متشابكتين.

وأنت تستنشق الهواء، تصور أنك تأخذ طاقة إيجابية مغذية ذات معنى وهدف بالنسبة لك (على سبيل المثال: الصحة، والانتعاش، التطهير، الحب، الجمال، والرشاقة، الحياة).

وأثناء حبس النفس إلى أن تعد من واحد إلى خمسة، تصور هذه الطاقة وهي تنفذ وتتسرب إلى جسدك، تنظفه، وتشفيه، وتغذيه.

وأنت تزفر الهواء وتطلقه خارج رئتيك، تصور أنك تطرد أي شيء مسمم لحياتك أو يشكل هماً وعبئاً عليك. كن دقيقاً وواضحاً (على سبيل المثال: المرض، الدمار الذاتي، القلق).

قم بهذا التمرين عندما تشعر أنك بحاجة إلى «مكان تتنفس فيه».

التمرين الثاني:

أغلق فتحة أنفك اليمنى بسبابتك اليمنى. وتنفس بعمق من خلال فتحة أنفك اليسرى ـ احبس نفسك، وعدُّ من واحد إلى ثلاثة. أغلق فتحة الأنف اليسرى بالسبابة اليسرى، وأبعد السبابة اليمنى عن فتحة الأنف اليمنى. عدّ من واحد إلى ثلاثة في نهاية الزفير. وأنت تتابع إغلاق فتحة الأنف اليسرى، تنفس عن طريق فتحة الأنف اليمنى. عدّ من واحد إلى ثلاثة. أغلق فتحة الأنف اليمنى بالسبابة اليمنى، مطلقاً فتحة الأنف اليسرى. ازفر ببطء، وعن طريق فتحة الأنف اليسرى. عدّ من واحد إلى ثلاثة في نهاية الزفير. كرر هذه العملية ثلاث مرات فقط. التنفس الذي يقوم به من يمارس «اليوغا» قوي ومتعب جدا، ولذلك لا تُفرِط في استخدام هذا التمرين.

إن هذا التمرين مفيد جداً لتحقيق توازن بين طاقات «ين» و «يانغ»، ومن أجل زيادة الهدوء، والتفكير الواضح والسليم.

التمرين الثالث:

تنفس بسرعة من خلال الأنف طالما تشعر بالراحة. مرة ثانية، لا ترغم نفسك على أن تعمل فوق طاقتها ـ لأنك تكون كمن يتسابق رغم عدم وجود أية جائزة. احذف هذا التمرين إذا ما كنت تشكو من القلب أو الجيوب أو من مشاكل في جهاز التنفس، أو إذا ما كنت تعاني من نزلة صدرية أو برد. وذلك لأن هذا التمرين يساعد على التنظيف وزيادة الطاقة.

التمرين الرابع:

افتح فمك وابدأ بالشهيق والزفير، ببطء في البداية، ثم فيما بعد بالإيقاع الذي تراه طبيعياً. وأنت تتنفس، ركّز اهتمامك على الصدر. وحين يتنشط أو يتزود بالطاقة مركز شعورك الموجود في الصدر، يمكنك أن تبدأ تشعر بالحزن والغضب أو أية عواطف أخرى. ومهما يكن من أمر، تجنب التعبير عن هذه العواطف وإظهارها، وتابع عملية التنفس، لأن هذا من شأنه أن يسمح أو يتيح للطاقة أن تتحول إلى شكل ألطف. استمر في التنفس ما دمت تشعر أنه مناسب وملائم. توقف إذا ما شعرت بالدوار أو بخدر في أصابعك ـ وذلك لأن هذا مؤشر على الإفراط في تجديد الهواء وإشباع الدم بالأوكسجين ـ زيادة الطاقة والحساسية.

○ الصفـــع :

أيقظ جسدك الكسول بواسطة «صفعة» مفاجئة تعيده إلى الحياة. اصفع ذراعيك، وكتفيك وجانبيك وردفيك ووركيك وربلتي ساقيك. اضرب وجهك ضرباً خفيفاً وسريعاً، وكذلك عنقك وفروة رأسك، مستخدماً نهايات أصابعك. أفضل وقت لإجراء هذا التمرين هو عند الصباح.

○ الامتـــداد :

التمرين الأول:

ابدأ بالتنفس كما هو موضح في التمرين الأول السابق. ضع يديك فوق رأسك. احبس نفسك بعد الشهيق، وامدد يدك قدر ما تستطيع وامدد يدك نحو السماء. ثم حاول أن تصل إلى أقصى حدٍ ممكن بمد اليد الثانية. وهكذا تشعر وكأن جانبيك قد امتدا وانبسطا. ثم أكمل التمرين كما في التمرين الأول السابق، بالزفير والتنهيدة والاضطجاع والاسترخاء الكامل.

التمرين الثاني:

اشبك يديك خلف العنق أو الرأس. ارفع ذقنك، وحرّك الكوعين نحو الخلف، وادفع معدتك إلى الأمام، وانحنِ إلى الوراء إلى أقصى حدٍ تستطيعه. خذ نفساً عميقاً، وازفر عدة مرات، وأنت في هذا الوضع، ثم استرخ.

○ الارتعاش والاهتزاز :

باعد بين قدميك، وركبتيك قليلاً، وارخ كتفيك وذراعيك، ثم ابدأ بهز جسدك كله، بما فيه الرأس واليدان، تصور أنك تهز وتلقي بعيداً توتر اليوم كله، أو أي شعور سلبي لديك. في البداية سوف تقوم بإجراء الحركة، ولكن، وأنت تسترخي في عملية الاهتزاز والارتعاش التي تشمل جسمك كله، سوف تكون الغلبة لك في النهاية، وسوف تهز التوتر وتخرجه من ذاته، إنه تمرين على قدر كبير من الإرضاء والإشباع والتعويض. تابع الارتعاش والاهتزاز لفترة تتراوح بين ٥ و ١٥ دقيقة، ثم اضطجع بعد ذلك، وارتح بشكل كامل لمدة خمس دقائق.

هذا التمرين مفيد جدا عند العودة إلى البيت بعد العمل أو عندما تكون متوترا أو سلبياً، وذلك لأن هذا التمرين يطرد ويحرر معظم الطاقة السلبية. كما أنه من المفضل أن تأخذ «دوشا أو حماما»، وأن تغير ثيابك. إنه مغير حقيقي للمزاج، وسوف يجعلك أكثر راحة وإيجابية.

○ التـركيـز:

أن تكون غير مركز، يعني أن تشعر أنك «مشتت» و«ملقى على عقبيك». هش ومعرّض للإيذاء، شاعر بالحاجة، أو متسرع، أو ببساطة غير قادر على التركيز. أن تكون مُركزا، يعني ألا تفقد توازنك بسهولة بفعل الأحداث أو المظاهر، وأن تمارس الوضوح والمقدرة على المبادرة والتركيز، أن تستجيب بدلا من أن تلجأ إلى رد الفعل.

التمرين الأول: التركز الأساسي

قف مباعداً بين قدميك مسافة تبلغ عرض الكتفين، أصابع قدميك متجهة إلى الأمام. شابك يديك. بحيث تكون أصابعك مجدولة ومتداخلة. الباهمان يشيران إلى الأمام. ارفع ذراعيك (مع الحفاظ على اليدين متشابكتين) إلى الأمام، ثم فوق الرأس، إلى أعلى حدٍ تستطيعه، مبقياً الكاحلين. العقبين على الأرض، ومتنفسا بعمق عن طريق الأنف، حابسا النفس، اخفض اليدين المتشابكتين لترتاحا على مؤخرة العنق، وأوقفهما هناك إلى أن تعد من واحد إلى اثنين. وأنت مازلت حابساً النفس، أرجع اليدين المتشابكتين إلى أعلى نقطة ممكنة فوق الرأس، ثم أوقفهما هناك لبرهة تعدُ فيها من واحد إلى اثنين. ضع اليدين على جانبيك، ازفر عن طريق الفم. ارتح، ثم كرر هذا التمرين عدة مرات.

التمرين الثاني: «الشجرة»

ضع عقب القدم اليسرى في الأربية (أصل الفخذ) اليمنى، (أو على الورك الأيمن وأعلى ما يمكن). اجعل ظهرك مستقيماً، وامدد ذراعيك فوق رأسك (أو شابك يديك خلف عنقك، وادفع الكوعين إلى الخلف). انظر بخط مستقيم إلى الأمام

أو قليلاً إلى الأعلى، بعينين مرتاحتين وغير مركزتين على شيء محدد. وإذا ما بدأت ترتعش، تصور نفسك وقد أصبحت شجرة، تمد أغصانها إلى السماء ، كما تمد جذورها عميقاً في بطن الأرض. حافظ على هذا الوضع ما دمت تشعر أنه مريح بالنسبة لك. لا تجهد نفسك. هذه الشجرة مثمرة. إنك تحصل على الإحساس بالتمركز ـ التوسط في جسمك الآن. إنك لا تمارس من أجل المستقبل. اترك، أو اخرج من الموقف ببطء ، وكرر هذا التمرين، واضعاً هذه المرة عقب القدم اليمنى على الورك الأيسر.

التمرين الثالث : الإشـارة

مستخدماً يدك اليسرى، احضر قدمك اليسرى إلى الأعلى خلفك، إلى أن تلمس الردف الأيسر . ثبت بصرك على جسم، ما، يقع قليلاً فوق مستوى النظر، ويميل قليلاً إلى اليمين. ارفع يدك اليمنى ودلّ على هذا الجسم باصبعك الثاني (السبابة) في اليد اليمنى مبقياً باقي اليد اليمنى مسترخياً. انظر على طول اليد اليمنى إلى الجسم. تنفس بشكل طبيعي، استرخ في هذا الوضع، ولا ترتعش. وحين تشعر أنه مناسب وملائم، اخرج ببطء، من الموقف ـ الوضع ـ وكرره، محضراً هذه المرة القدم اليمنى إلى الأعلى لتصل إلى الردف الأيمن مستخدماً اليد اليمنى، ومشيراً باليسرى.

التمرين الرابع : النظـر

اجلس بطريقة مريحة وباسترخاء، وانظر في الغرفة هكذا لا على التعيين. أبدأ بالشعور بجو الغرفة، هل هو هادىء، أم صاخب؟ ! هل الغرفة مرتبة أم غير مرتبة؟! ابدأ بالنظر بشكل متعمد إلى الأثاث والأشياء الموجودة في الغرفة معطياً نفسك وقتاً كافياً لترى بالفعل كل شيء وكأنك تراه للمرة الأولى، حجمه، لونه، تفاصيله، ... إلخ. تابع إلى أن تشعر أنك ركّزت ثانية.

التمرين الخامس : «ماذا أشعر؟!»

إذا استطعت ، اضطجع، واغمض عينيك. وإذا لم تستطع انسحب، واعط لنفسك مهلة الدخول إلى ذاتك. اسأل نفسك: «ماذا أشعر الآن؟!»، وحاول أن تتعرف بكثير من الوضوح على هذا الشعور. تستطيع أن تفعل ذلك بطرق

مختلفة: **تذوق** المشاعر (هل هي حادة أم حلوة؟!)، متصوراً لونها وأين تحس بها في الجسم (مثلاً، في المعدة، القلب، الرأس)، محاولاً أن تحدد اسم هذه المشاعر (الغضب، الملل، القلق، التوتر، إلخ). حاول أن تميز وتحدد **بدقة** شكل هذه المشاعر، ولا تُفاجأ إطلاقاً إذا ما تبدلت إلى مشاعر أخرى. حاول أن تحافظ **وبدقة** على هذه المشاعر. لا تحددها أو تميّزها، فقط كن فضولياً بخصوص ما أنت بصدده.

○ الترسيخ:

حين نشعر أننا بعيدون وغير قادرين على فهم وإدراك ما يحدث حولنا، فإن ذلك إشارة حقيقية إلى أننا بحاجة إلى «ترسيخ»، أي إلى أن نتجذر بشكل أكثر في أجسامنا. إن الجسد هو ذلك الجزء من البيئة الأكثر قرباً من وجودنا، إلى حد أننا غير متنبهين ومدركين له، وبالتالي فإن مقدرتنا على فهم ومعاينة واختبار بقية البيئة سوف يكون غامضاً ومشوهاً. التمرين التالي ينعش أجسادنا، ويرسخنا، ويجعلنا نشعر أننا أكثر ارتباطاً بالمستوى المادي.

التمرين الأول: تحريك أصابع القدمين

هكذا مجرد تحريك أصابع القدمين، حركات سريعة وقصيرة، وبقوة، ومحاولة الاستمتاع بهذه الحركة.

التمرين الثاني: رفع وخفض عقب القدم (الكعب)

ارفع واخفض كعبيك وأنت في وضع الوقوف. اعط اهتماماً خاصاً لعضلات ربلة (أو بطة) الساق، واجعلها تنطوي وتنبسط وأنت تفعل ذلك.

التمرين الثالث: السير على رؤوس الأصابع

تجول في الغرفة على رؤوس أصابع قدميك، أطول وقت ممكن.

التمرين الرابع: الرفس

تجول في الغرفة رافساً الهواء بقوة بركبتك، للحركة صوت وفرقعة. اعط اهتماماً خاصاً للركبتين والأرداف وأنت تفعل ذلك.

إن هدف هذه التمارين الشاذة والغريبة المذكورة أعلاه هو مجرد جذب وتجميع الطاقة في الساقين والقدمين من خلال الحركة والاهتمام. هنا توجد أجزاء الجسم التي تصل بقية جسمك بالأرض، وهي أبعد الأجزاء عن الرأس. إن لفت انتباهك إلى الساقين والقدمين عبارة عن مخرج سريع للذهن إلى الاسترخاء وتجربة العون الذاتي.

التمرين الخامس: القرفصاء

خذ وضع القرفصاء (الإقعاء)، محتفظاً بكعبيك على أرض الغرفة، وأصابع القدمين متجهة إلى أمام، والذراعان ممتدتان إلى الأمام لحفظ التوازن، أما اليدان فيمكن أن تكونا متشابكتين أو منفردتين. ودون أن تحرك قدميك، أرْجح (حرِّك) ردفيك إلى الأعلى والأسفل. قف منتصباً، استرخ، ثم كرر التمرين عدة مرات.

التمرين السادس: الورقة المطوية

كرر التمرين الخامس، ولكن بعد التأرجح، وبدلاً من العودة إلى وضع الانتصاب والوقوف، تدحرج إلى الأمام في وضع الركوع، واضعاً يديك أمامك على أرض الغرفة. اخفض الكوعين إلى الأرض خارج الركبتين، وبشكل مستو وملتصق بهما.

انحن، وضع رأسك، برفق، بين يديك، وبشكل متناوب دع عضلات المعدة تتقلص وتنبسط، وذات الشيء بالنسبة لعضلة الشرج العاصرة. افعل ذلك عدة مرات، ثم ابق في وضع «الورقة المطوية» هذا، واسترخ فيه. لا تحبس نفسك. هذه الوضع «السُرّي» (المتعلق بالسُرّة)، يمكن أن يستخدم فقط من أجل الاسترخاء.

التمرين السابع: الكوبرا

من وضع «الورقة المطوية» انتقل إلى وضع الانبطاح الكامل، واضعاً الكوعين على الأرض، وراحتي اليدين إلى الأسفل على الأرض أيضاً، على جانبي الوجه، وببعد عرض الكتف. محافظاً على صلة الراحتين والساقين والقدمين بأرض الغرفة، اضغط على ساعديك لرفع الجذع حتى تشعر أن وضعك مريح وملائم. ارفع

رأسك، انظر إلى الأعلى، امدد عنقك لترى أعلى ما تستطيع. دع الذقن ينخفض، بحيث يبقى الفم مفتوحاً. امدد لسانك على راحته، وحاول أن تبدو بليداً قدر ما تستطيع. لا تهتز أو ترتجف، ليس ثمة أي جائزة لأن تكسر ظهرك أو عنقك. استرخ، وكرر التمرين أكثر من مرة. إن هذا الوضع من شأنه أن يزيد من طاقة الجذع والعمود الفقري والرقبة والوجه.

التمرين الثامن

يستخدم هذا التمرين عند وجود كمية كبيرة من الطاقة المجهدة في القسم الأسفل من الجسم، وذلك إثر وقوف أو جلوس استمر فترة طويلة، استلق على ظهرك، امدد ساقيك وقدميك، وضع ذراعيك على جانبيك. وببطء ارفع ركبتيك عالياً. وفي الوقت الذي يرتفع فيه ردفاك عن الأرض، استخدم كتفيك لتثبيت نفسك وكذلك الجزء الأعلى من ظهرك، وذلك بواسطة ضغط اليدين على الأرض، والتدحرج نحو وضع معكوس، تكون فيه ساقاك مرفوعتين ومنتصبتين في الهواء. ابق كذلك لبرهة (شرط ألا تشعر بأي دوار أو ترى أية بقع أمام عينيك، او تشعر باي طنين في أذنيك)، وببطء اخفض ساقيك. افعل التمرين مرة واحدة، وكما في أوضاع «اليوغا» كافة، افعله عندما تكون معدتك خاوية. استلق في وضع استرخاء أساسي كامل (تم شرحه في الفصل السابق) وذلك لمدة خمسة دقائق على الأقل.

○ منطقة المعدة. The Hara.

وكما هو الحال في القدمين والساقين ،فإن المنطقة الأكثر أساسية في جسمك من وجهة نظر «الترسيخ» و«التمركز» هي المعدة إنها المكان الواقع مباشرة تحت السُرة، وهو يشكل مركز الثقل والجاذبية، ومصدر الطاقة الأساسية في الجسم، ويسميه اليابانيون «هارا Hara»، وهم يعتبرون أن الشخص الذي تعلم أن يتصرف من هذا المكان، يتميز بالجرأة والحسم والهدوء والقوة على الاحتمال. إنه شخص شجاع وجسور. أن تترسخ وتتمركز فم منطقة «الهارا» يعني أن يكون متوازناً ومرتبطاً بالأرض وعملياً وواثقاً من نفسك، ومتدفقاً ومسترخياً. إنه لمن المهم بالنسبة لأسلوب «تاي- تشي» الفن المادي، و(ليس مستغرباً) الطريقة اليابانية في الانتحار (هاراكيري).

إن التمرين التالي من شأنه أن يزيد الوعي «بالهارا» ويضعك على احتكاك مع مركزك الرئيس. قم بهذا التدريب فقط عندما تكون معدتك خاوية.

○ تدليك أو فرك «الهارا» منطقة المعدة:

ـ التمرين الأول:

قف أو استلق على ظهرك. وافرك معدتك براحة يدك بخفة ورشاقة وثبات، وذلك من السرة وحتى العانة، جيئة وذهاباً، مركزاً انتباهك على هذه المنطقة وأنت تفعل ذلك. وبشكل متناوب دع عضلة الشرج تنبسط وتتقلص وأنت تدلك منطقة «هارا» كرر العملية مستخدماً راحة يدك اليسرى، وذلك خمسين مرة على الأقل.

ـ التمرين الثاني:

كرر التمرين الأول، ولكن هذه المرة، حاول فرك أو تدليك المعدة كلها ببطء وبحركة تشبه حركة عقارب الساعة، عشرين مرة على الأقل، مستخدماً راحة يدك اليمنى.

ـ التمرين الثالث:

قف في وضع إنحناء خفيف، تكون فيه ركبتاك منحنيتين، والقدمان بعيدتين عن بعضهما مسافة عرض الكتف، وأصابعهما تشير أو تتجه نحو الداخل.

ويمكن أن ترتاح اليدان على المعدة أو الردفين. ازفر بقوة وبشكل كامل، وذلك قبل أن تستنشق ثانية، حرك المعدة إلى الداخل والخارج عدة مرات عن طريق تقليص وبسط عضلات الضفيرة الشمسية. توقف وأنت في حالة شهيق، وابدأ من جديد بعد الزفير. كرر هذه الحركة عدة مرات.

ـ التمرين الرابع: وضع الضغط والطاقة البيولوجية

قف، وقدماك مبتعدتان عن بعضهما مسافة عرض الكتف، أصابع القدمين تشير وتتجه نحو الداخل، والركبتان منحنيتان قليلاً. اجعل راحتي يديك على شكل قبضتين، وضعهما خلف ظهرك. ادفع حوضك نحو الأمام، وانحنِ إلى الخلف بقدر ما تستطيع، انظر إلى الأعلى، وارفع ذقنك. الرأس، يجب ألا يكون تماماً إلى

الخلف، وبالتالي يمكن أن تنظر إلى سقف الغرفة.

افتح فمك، ودع الذقن يتدلى، وهكذا تبدو كبليد (لا تقلق، لا أحد يراك أو يراقبك). ابدأ التنفس شهيقاً وزفيراً عن طريق الفم، تصور أنك تتنفس في المعدة، وتملؤها بالطاقة. وأنت تتنفس، انحن أكثر إلى الوراء، وحافظ على قبضتيك خلف ظهرك، وبشكل أساسي حافظ على ذات الوضع بالنسبة للرأس والساقين والقدمين. حاول أن تجد «وضع الضغط» أي النقطة المحددة التي يبدأ بعدها جسمك بالارتعاش، وتبدأ تشعر أنت بالسرور والمتعة بينما تتحرر وتطلق الطاقة داخل المعدة ومنطقة الزنار الحوضي. تابع التنفس لمدة ٣ـ٤ دقائق، ثم استرخ.

ـ التمرين الخامس:

استلق على ظهرك، ركبتاك منحنيتان قليلاً، باطنا القدمين على أرض الغرفة، مبتعدتان عن بعضهما مسافة عرض الكتف. الذراعان على جانبي الجسم، الراحتان متجهتان نحو الأسفل. أغلق عينيك دع الذقن يتدلى، وابدأ بالشهيق ببطء وعمق عن طريق الفم، وازفر بتنهيدة. ركز اهتمامك على معدتك، وعلى منطقة الأعضاء التناسلية، وتصور أنك تشحنها بطاقة جديدة، وتأخذ منها الطاقة الخامدة. واسمح لأية مشاعر أو أفكار أن تظهر وتبرز، ولكن لا تعرها اهتماما كبيراً ـ فقط دعها تتواجد. توقف حينما تريد. واسترخ.

○ الطاقة البيولوجية:

إن الطاقة الأساسية للحياة والتي تعد «الهارا» مصدرها (أو قنانها، كما هو محتمل)، تعرف باسم «برانا ـ PRANA ـ بلغة «اليوغا» و «تشي ـ CHI ـ» وفق مبادىء الطاوية الشرقية (وهي فلسفة دينية مبنية على أساس تعاليم لاوتسي، وتعد بالاضافة إلى البوذية والكونفوشيوسية أحد أديان الصين الثلاثة).

إن طرق انتقال هذه الطاقة قد رسمت بدقة خلال خطوط معينة. وسوف نشرحها في الفصل القادم، وهي تستخدم في علاج الوخز بالابر من أجل تصحيح توازن الطاقة الذي يعتبر سبب الأمراض. وقد أطلق عليها في الغرب «الطاقة البيولوجية» أو الحيوية من قبل وليام رايخ، كما أن النظام الذي طوّره من أتى بعده أطلق عليه اسم «نظام الطاقات الحيوية»، قد صمم ليحرر الطاقة في أي مكان تحجز فيه في الجسم ـ بفعل توتر عضلي عادي.

يمكن أن يترافق حل كتل الطاقة هذه مع عملية تطهيرالعواطف، وحالات الاكتئاب التي سببت أول تشنجات عضلية، والتي أصبحت الآن مألوفة، بحيث لا أحد يهتم بها الآن.

كذلك تم ضغط المشاعر الأصلية إما من خلال الخوف أو العقوبة، أو بسبب أنها شكلت تهديداً وخطراً على صورتنا الذاتية.

قد تكون هذه الاحساسات جنسية أو غضب أو خوف، وأساساً عواطف ناجمة عن تعبير فوري وتلقائي عن محرمات وممنوعات في مجتمعاتنا.

إن آراء «رايخ» بصدد آثار الشروط الاجتماعية جلبت غضب الذين يريدون المحافظة على الوضع الراهن- إنها ذات المعاناة التي يواجهها دائماً رواد التحرير. إن تحريراً كهذا ضروري جداً، ومما يؤكد ذلك انتعاش وازدهار سوق القصص والأفلام المتعلقة بالجنس والعنف والرعب.

○ الاستمتاع:

إن واحداً من أثقل المحرمات التي كانت مفروضة علينا عندما كنا أطفالاً هو أن نُرضي ونمتع أنفسنا. «كن ولداً / أو بنتاً جيداً» يعني هذا التعبير في الحقيقة «إذا ما فعلت ما تريد فعله، فأنت ولد سيء». وبالنسبة لكثير من اليافعين، يعني كونهم «مهتمين بأنفسهم» أنهم غير حساسين وغير مكترثين بالآخرين، وليس من الضروري أن يكون هذا صحيحاً بالنسبة للفرد الناضج. وذات الشيء أيضاً، فإن العديد من الناس لديهم مقاومة لاختبار واكتشاف المتعة في أجسادهم. وعندما كنا أطفالاً تعرضنا بالتأكيد لتوبيخ من الكبار إذا ما «أثرْنا أو هَيَّجْنا أنفسنا عن طريق اللعب بأعضائنا (أو أعضاء غيرنا) التناسلية. كما أننا كنا نحظى باهتمام وعناية كبيرين حينما كنا نواجه أوقاتاً صعبة كالمرض أو السقوط والارتطام والكدمات أو الكوابيس، ولكن، إطلاقاً، ليس عندما نمتع أنفسنا. ولهذا توقع مقاومة مشاعر وأحاسيس المتعة والفرح التي تظهر في المعدة والأعضاء التناسلية إذا ما استرخيت في جسدك.

لا تفترض أتوماتيكياً أن المتعة الجسدية تقتصر على المتعة الجنسية، أو حتى أنك إذا ما بدأت تشعر بالجنس، يجب أن تفعل أي شيء لإشباع هذه الحاجة. الشيء ذاته بالنسبة للقلق والاضطراب والغضب أو غيرها من الانفعالات

والعواطف التي يمكن أن تظهر وتوجد، وخاصة عند القيام بتمارين الطاقة البيولوجية (رقم ٤ و ٥): اقبلها، ولكن لا تغذيها أو تشجعها. اسمح للأحاسيس الجسدية المُرضية والمشبعة أن تنمو، وتمتع بها.

.تمرين

قال وليام بليك «الطاقة فرح». ثمة طرق أخرى أكثر مدعاة للبهجة والفرح والسعادة في كل من دعوة أو التعبير عن تدفق هذه الحياة في داخلك، من اختبار واكتشاف الجسد. التمرين صحة واسترخاء ومتعة. كما أن الرياضة والسباحة والركض والمزاح والمشي كلها أمور تترك اثارها الإيجابية عليك، وتجعلك تشعر على نحو أفضل. الرقص أيضاً عبارة عن تمرين وممارسة ومولد عظيم للطاقة. ولهذا فإذا لم تجرب إطلاقاً أي أسلوب من الأساليب المشروحة في هذا الكتاب، ومع ذلك ارقص بحرية وفرح، فإنك ستكون على الطريق الصحيح (كما أن بإمكانك أن تتخطى أساليب التطهير والتنفيس في الفصل الثاني، وأن ترقص وتزيل غضبك وهياجك ويأسك من خلال الرقص. إنها ذات الطاقة).

وكأسلوب لتعزيز فهم وإدراك الجسد، يعتبر الرقص مثالياً، وذلك كي تكون قادراً على أن ترقص وفق الايقاع يجب أولاً أن تركز، وتترسخ، وتستمع إلى الموسيقى. ارقص حينما تكون وحيداً، على أية موسيقى تحس بها. أو ارقص في مكان عام. وفي هذه الحالة قد تواجه تكيفك في شكل الوعي الذاتي (التسمية الخاطئة للكبت) وذلك قبل أن «تدخل في جو الرقص»، أو حتى قبل أن تغامر بالذهاب إلى حلبة الديسكو.

ينجم الوعي الذاتي (الشعور بالذات) عن الاهتمام الخاطىء التوجيه: إنه عبارة عن انكماش ذاتي تسببه فكرتان توأمان وهي أنك مراقب بشكل انتقادي من قبل الاخرين، وأن وضعك ليس مقبولاً كما أنت في الوقت الراهن.

اقض على تأثير هاتين الفكرتين المزعجتين «بواسطة الاحساس بالمساعدة التي تقدمها ساقاك وقدماك، وبواسطة تركيز انتباهك في الهارا». وفي الوقت ذاته تأكد من أن أحداً ما لا يقوم بمراقبتك. وإذا كنت مراقباً فعلاً، أخبر نفسك أن الآخرين يتقبلونك فعلاً. ثم ابدأ الرقص.

لا ترقص بصورة ميكانيكية؛ كن مبدعاً، ومعبّراً، وكاملاً، استخدم واستمتع بجسدك كله.

٥ـ التدليك الشخصي : Self-Massage -

○ جس. ملامسة نفسك من أجل الصحة :

يساعد التدليك (المساج) الشخصي أو الذاتي على أن يرسخنا ويجعلنا نحس أكثر بجسدنا، وذلك بالاضافة إلى أنه ممتع ووقائي وشاف. ينشط التدليك العضلات، ويزيل السموم، وينشط الدورة الدموية، ويزيد الحيوية والاسترخاء.

أن يقوم المرء بتمسيد أو تدليك جسده مسألة طبيعية. إننا نفعل ذلك جميعاً وفي جميع الأوقات من أجل أن نساعد أنفسنا لنشعر أننا أفضل. نهرش رؤوسنا حين تصاب بالحيرة أو الارتباك، ونضغط على الرضوض والكدمات، ونفرك أيدينا عند الرضا والإشباع، أو نعصرها في حالة اليأس والقنوط. إننا نربط اللمس بتحويل طاقة الحب الايجابية ونقلها من الأيدي التي تقوم بالتدليك وهي أيدي المعالج الموثوق، أو من مداعبات العشاق، أو من خفقان القلب، أو من الطفل الخائف من والدته.

وحتى اللمس العلاجي الواضح، الذي يقوم به الأطباء أو الممرضات، قد يكون له آثار مُهدئة ومُلطفة على المرضى، هكذا، وببساطة، لأنهم يعرفون أنهم تحت رعاية خبير مختص. أن تلمس شخصاً ما، يعني قولك: «أنا أهتم بك وأرعاك». أثناء الحديث والمخاطبة «نحتفظ ببعد أو مسافة» عن أولئك الذين لانهتم بهم، أما إذا ما أظهروا لنا الاحتقار، فإننا، بالتأكيد، لن نلمسهم حتى بعصا.

إن استرخاء، وزيادة طاقة، وإمتاع جسدك بواسطة التدليك الذاتي هو بالتالي

اعتمادك واعترافك الخاص بجسدك بأنه مقبول ومحبوب ومزيل قوي لأية مواقف سلبية يمكن أن يكون قد شعر بها ، والتي قد تتعلق بأنه سمين أكثر مما يجب ، أو هزيل جداً ، أو أنه لا يواكب الأنماط الجنسية الراهنة ذات الطابع التجاري أو الإعلاني.

○ ماذا يجب أن تفعله ، وما يجب ألا تفعله :

□ افعــــل : □ لا تفعــل :

١ ـ تأكد من أن الغرفة دافئة قبل أن تبدأ التدليك، وذلك حتى لا تتعرض للبرد ، وخاصة عندما تسترخي في نهاية التمرين.

٢ ـ حدد هدفاً وهو أنك تعتزم إعطاء طاقة محببة إلى الجسم باعتباره بيتك الحالي.

٣ ـ اشعر بما تقوم به ، واصغ جيداً وداخلياً إلى أية رسائل تتعلق بما يريده منك جسدك فيما بعد. ويمكن الشعور بهذه الرسائل على شكل حذر أو توتر أو إنهاك في إحدى العضلات ، أو متعة خاصة من التمسيد. تصرف وفق تطور وضعك الخاص ، ولا تكن عبداً لحركات روتينية.

١) التدليك إلا بعد مرور ساعة أو ساعة ونصف على الأقل على تناول وجبة الطعام ، أو أكثر من ذلك إذا كانت الوجبة ثقيلة.

٢) تدليك نسيج الندبة أو العروق المتضخمة بسبب الدوالي ، أو إذا كنت محموماً أو تشعر أنك لست على ما يرام ، أو حاملاً.

٣) الافراط ـ أوقف كل التمسيد قبل أن تشعر أنك قد استنفدت.

٤) حمام أو «دوش» بعد ذلك ـ الأفضل أن تستحم قبل التدليك.

○ التدليك الذاتي الأساسي :

تحتاج الطريقة المحددة التالية إلى ١٠ ـ ١٥ دقيقة ، وتشكل بداية مُنشطة لليوم ، أو جلسة استرخاء بعد تعب ناجم عن السفر والعودة إلى البيت بعد العمل ،

وبعد أن تكون قد أخذت «دوشا» أو حماماً. كرر كل حركة تمسيد وملاطفة طالما شعرت بها مفيدة.

○ تدليك المعدة براحة اليد:

افعل هذا أولاً، وذلك من أجل أن تعيد يقظة وانتباه جسدك بعد النوم أو دلّك (أو افرك) المعدة بقوة بحركة تشبه حركة الساعة. وامسح عمودياً وبشكل رشيق المنطقة ما بين السرّة والعانة. كما تمّ إيضاح ذلك في تمرين «تدليك وفرك المعدة - هارا -» في الفصل الرابع.

○ الضرب الخفيف (النقر) على فروة الرأس:

استخدم الحك أو الفرك لفروة الرأس بواسطة نهايات أصابع يديك، ماسحاً وضاربا بشكل خفيف. كن لطيفاً.

○ الضغط على العنق:

شابك أصابع يديك خلف العنق واضغط براحتيك. استرخ، ثم اضغط ثانية. كرر ذلك.

○ فرك العين:

ضع راحتي يديك على العينين، بحيث تتشابك الأصابع فوق الجبهة، ولكن لاتضغط على العين نفسها. أغمض عينيك، واسترخ. حافظ على هذا الوضع أطول وقت ممكن.

○ تدليك الوجه:

افرك يديك مع بعضها بقوة كي تدفئهما، ثم ضعهما على الوجه، بحيث تكون الأصابع فوق العينين. كرر ذلك عدة مرات. امسح راحتي اليدين على الخدين. مسّد الجبهة بقوة مستخدماً الاصبعين المتوسطين لليدين في ذات الوقت. ابدأ التمسيد

من وسط الجبهة وتابع حتى الصدغين. بما في ذلك خطوط الجبهة.
اضرب بخفة (انقر) سطح الوجه كله، مستخدماً نهايات أصابع يديك. وأنت تضغط بقوة، وتستخدم سبابتيك في ذات الوقت، ارسم خطاً من الفك العلوي في كل جـهة من فتحتي الانف، هبوطاً حتى جانبي الفم.
ضع الأصبعين الثاني والثالث على كل فك، وثبت الفك الآخر. بدّل مواقع الاصبعين، إذا كان ضرورياً، بحيث يصبح موقعهما صحيحاً فوق عضلة الفك المشدودة. ارخ الفك، وافركه بقوة، وبشكل مريح وملائم، مستخدماً تمسيدات دائرية صغيرة. دلّك الوجه، وحرك الفم، كما لو أنه مصنوع من اللدائن.

○ تدليك اليديـن:

مستخدماً يدك اليمنى امسح (افرك) يدك اليسرى، وذلك على طولها من الوجه الخلفي لليذ اليسرى وحتى الكتف الأيسر ثم إلى الأسفل نحو الساعد الأيسر، وحتى راحة اليد اليسرى. استخدم لمسات. تمسيدات خفيفة ورشيقة، ممارسا أيضا ضغطاً قوياً ومستمرا. كرر هذه العملية ست مرات.
كرر الشيء ذاته على اليد اليمنى مستخدماً يدك اليسرى. يتبع هذه العملية تدفق طاقة «تشي» على طول الخطوط (التي سنوضحها فيما بعد في هذا الفصل)، وتزيد الحيوية.
التدليك بشكل معاكس لاتجاه الخطوط (إلى الأسفل باتجاه خارج الذراع، ثم ثانية نحو الأعلى باتجاه وجه أو مقدمة عضلة أعلى الذراع ذات الرأسين)، هذا التدليك من شأنه أن يخفف أو يقلل من تدفق الطاقة، ويمكن استخدامه إذا ما كان المرء «مسرعاً» ومشتتاً قبل النوم أو قبل بدء عمل يتطلب تركيزاً شديداً.

○ تدليك خطوط الساق:

وبشكل مشابه تماماً، يمكن تدليك خطوط الساق من أجل استثارة أو تخفيف تدفق الطاقة. يمكن تدليك الساقين معاً، وفي ذات الوقت، اليذ اليسرى للساق اليسرى، واليد اليمنى للساق اليمنى. اتجاه الخطوط معاكس لاتجاه خطوط اليدين، أي هبوطاً من الوجه الخارجي للساق ابتداء من الوركين وحتى الكاحلين، ثم

صعودا من الوجه الداخلي للساق وحتى الوجه الداخلي العلوي للأرداف.

○ تدليك الظهــر :

اضغط العضلة شبه المنحرفة اليسرى (عضلة الكتف) بأصابع اليد اليمنى، والعكس بالعكس. وبقبضتيك، اضرب بلطف وافرك المنطقة القطنية- أسفل الظهر. لا تستخدم عظام الرسغ.

○ تدليك اليــدْ :

افرك اليدين بقوة ببعضهما البعض. اسحب كل اصبع من قاعدته وحتى ثابتته، مستخدما الباهم والسبابة في اليد الأخرى، منهياً التمسيد بضربة خفيفة. اقبض بإحدى اليدين على اليد الاخرى، بالطريقة التي تشعر انها مريحة لك، اضغطها واعصرها بقوة بحركة خفقان. ثم بدّل باليد الأخرى. استخدم الابهام لتلطيف راحة اليد الأخرى.

○ تدليك القــدم :

يكون هذا التدليك مثالياً في حالة الاجهاد، أو قصداً للاسترخاء. اجلس في أي وضع مريح ومناسب يسمح بتدليك باطن كل قدم بالتناوب. وبقبضتك، اضغط على الرسغ، مستخدماً حركة لولبية. افعل ذات الشيء بالنسبة لمشط القدم. اصنع خاتماً من الابهام والسبابة، وادخل فيه بالتناوب كل اصبع من أصابع قدميك، ثم اسحبه بقوة، بحركة ملتوية. اقرص نهاية كل أصبع. أدخل السبابة بين كل أصبعين وافركهما- إنها تجربة حسية ممتعة لغالبية الناس.

مستخدماً السبابتين،دلّك التجويفين الموجودين على جانبي وتر آخيل، من أعلى إلى أسفل. اقرص الكعب عدة مرات بقوة، الابهامان يتشابكان مع الأصابع. اضغط بواسطة الأصابع داخل- أسفل القدم، مدلكاً في الوقت ذاته أعلى القدم ونحو الأمام، وذلك باستخدام المنطقة اللحمية من راحة اليد. كرر العملية ذاتها، بالنسبة للقدم الأخرى.

○ العلاج المنطقي (العلاج بواسطة المنعكسات):

إذا كان لديك متسع من الوقت، خصص جزءا كافيا منه لتدليك اليدين والقدمين، لأن هذا من شأنه إثارة وتنبيه الأعضاء الداخلية وزيادة الدورة الدموية؛ في مناطق الجسم كافة. وليس واضحاً لماذا يحدث ذلك. إلا أن الشيء الأكثر أهمية بالنسبة لنا هو أن هذا العلاج المنطقي (نسبة إلى مناطق الجسم). (والذي يسمى العلاج بواسطة المنعكسات) يعطي نتائج جيدة، وغالبا أو محتملا، عبر نهايات الأعصاب في اليدين والقدمين المتصلة بالأعضاء الداخلية.

وباعتبار أن القدمين واليدين هي أقل أجزاء الجسم عمقا وسماكة، فإن نهايات الأعصاب الموجودة فيها تمنح نفسها بسهولة للاستخدام اليدوي. الموضع التقريبي لنهايات الأعصاب هذه، وللأجزاء التي تولد الطاقة بواسطة الاستخدام اليدوي لهذه النهايات، قد تمّ ايضاحها في الرسوم والخرائط التوضيحية المرافقة والمنشورة على الصفحات التالية.

إن منطقة الإنعكاس الدقيقة والمحددة لكل عضو يمكن أن تختلف قليلاً من في كل من اليد والقدم. أما الأعضاء التي تمتد من جهة إلى جهة أخرى في الجسم (كالقولون، على سبيل المثال) سوف تمتد وتعبر كذلك كل يد أو قدم. وللقسم العلوي من الجسم مناطق انعكاس في المناطق العليا من القدم، والعكس بالعكس.

تستخدم هذه الخرائط في علم المنعكسات (العلاج بواسطة المنعكسات)، وذلك في كل من التشخيص والعلاج. عندما تدلك القدم، لاحظ وجود أية مناطق مؤلمة أو ضعيفة أو رقيقة، وكذلك المناطق التي تشعر فيها بوجود عقد صغيرة. إن مجمل هذه الأشياء عبارة عن إشارات أو علامات أن ثمة شيء أو حالة غير جيدة أو غير طبيعية، وبالعودة إلى خريطة القدم فإن العضو المتأثر أو المصاب يمكن أن يحدد بمنتهى الدقة والوضوح. لا ترتعب أو تُذعر! إن هذا لا يعني أنك مريض بالضرورة، بل هو يعني ببساطة أن هذا العضو يعمل أقل من المتوسط.

ومهما يكن من أمر، فقد حصلت على إنذار مبكر، وسوف تكون غبيا إن تجاهلته. دلّك المنطقة بقوة، مستخدماً ضغط الإبهام والرسغ لسحق أية رواسب متبلورة. إن أكثر تدليك القدم إيلاماً هو الوضع الأسوأ الذي أنت فيه، وهكذا تحمل

قناة أوستاكيان
الغدة الكظرية
الكلية
القولون المعترض
الدماغ
الغدة النخامية
جيوب
عين
عين
أذن
أذن
الرنتان
المرارة
الكبد
الرقبة
الغدة الدرقية
الحالب
الأمعاء الدقيقة
العنق 7th
القولون الصاعد
الكتف
الصمام اللفائفي الاعوري
الزائدة
المثانة
العصعص
الخصيتان — المبيض
أسفل الظهر — الورك
العصب الوركي — البروستات
الرحم — المستقيم

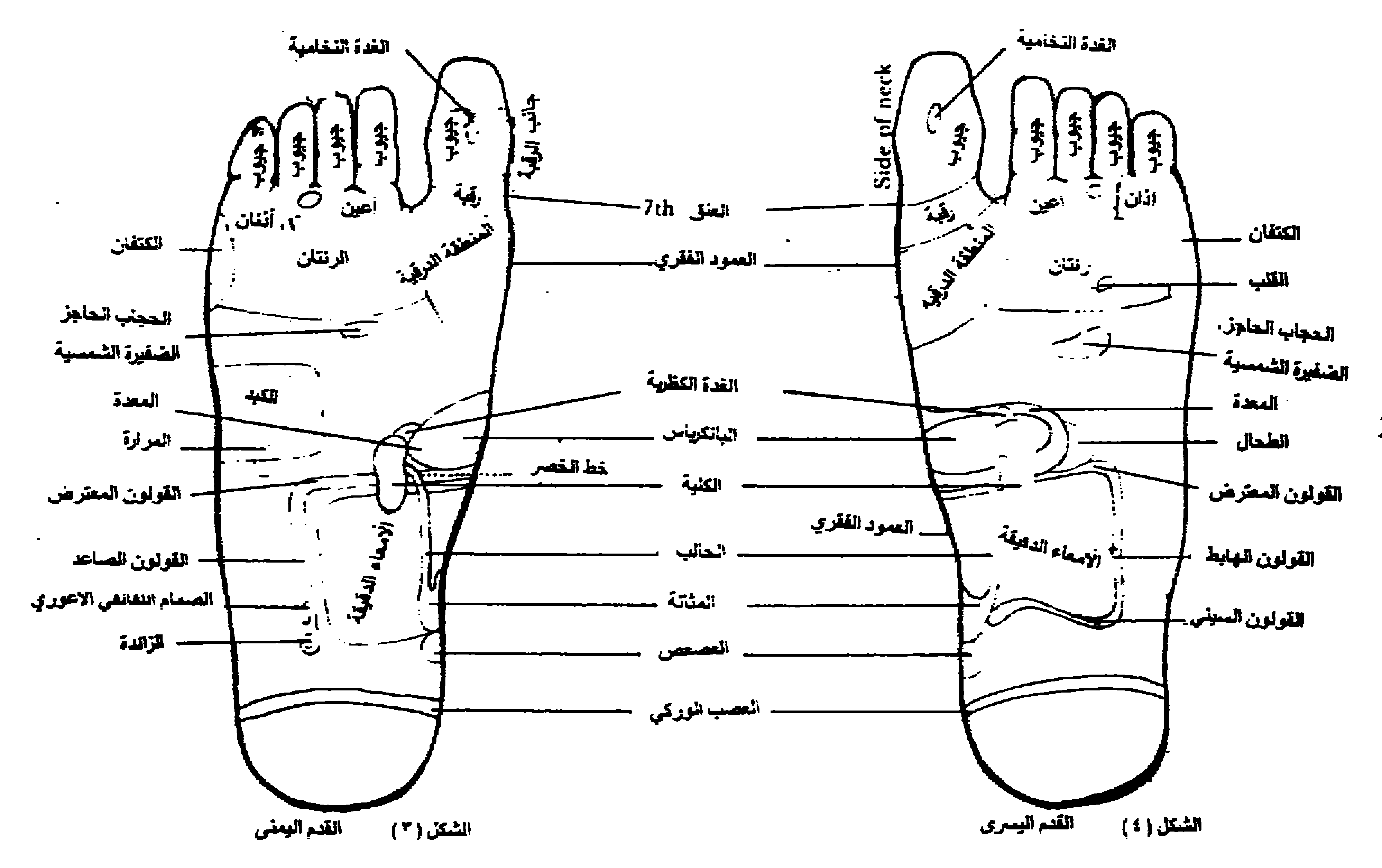
الشكل (٢)

اليد اليمنى - الراحة باتجاه الأعلى

قناة أوستاكيان
القلب
القولون المعترض
الدماغ
الكلية
عين
عين
أذن
أذن
الرنتان
الطحال
الغدة النخامية
الرقبة
الغدة الدرقية
الحالب
الأمعاء الدقيقة
القولون الهابط
7th العنق
المعدة
المثانة
القولون السيني
العصعص
البروستات المستقيم
العصب الوركي الرحم

الشكل (١)

اليد اليسرى - الراحة باتجاه الأعلى



الشكل (٣) القدم اليمنى

الشكل (٤) القدم اليسرى

الالم، وذلك من أجل أن ترسل طاقة مغذية ومنشطة للعضو المصاب.

ومن ناحية أخرى، لا تكن قاسياً أو خشناً أو فظاً مع قدميك، أو متسرعاً جداً. بعد تدليك المنعكسات الأولى، اعطِ لجسمك راحة تامة لمدة يومين، وذلك من أجل أن يمتص ويستوعب السموم التي أطلقت في مجرى الدم. قد تشعر بالدوار أو الغثيان، ولكن هذا كله مؤقت، وسوف تجتازه.

وعند تدليك العضو المتوجع، ساعده أيضاً بطرق أخرى. على سبيل المثال، إذا ما كانت منطقة منعكسات الكبد (الواقعة جانب كرة- قوس القدم اليمنى) هي الموجعة أو الضعيفة، تجنب أثناء فترة تدليك منطقة المنعكس، تناول الأطعمة المقلية أو الدسمة أو الكحول أو العقاقير والمخدرات، وأية أشياء أخرى من شأنها أن تزعج كبدك.

والشيء ذاته، إذا ما كانت منطقة منعكسات الرئتين هي الموجعة والضعيفة، وأنت تقوم بتدليك هذه المنطقة، يجب أن تخفف أو تتوقف عن التدخين، وعن تناول كل ما من شأنه إداث إفرازات مخاطية. الحذر مطلوب جداً هنا. عامل العلاج بالمنعكسات كأداة وليس كدواء لجميع العلل والأمراض. أما إذا ما كنت مريضاً بشكل واضح، أو تعاني من الألم، استشر طبيباً أو مختصاً كفوءاً. لا تدع البحث عن علائم المرض يسيطر عليك. إن طريق العلاج بواسطة المنعكسات، إذا ما استخدمت بحذر ووعي وبشكل سليم، يمكن عندئذ أن تكون عاملاً مساعداً للحفاظ على «إيقاع» ونشاط الجسم، بحيث لا يمتلك المرض فرصة أن يتطور.

* * *

○ تمارين «باتيس» للعين:

يمكن تصنيف طريقة «باتيس» لتحسين الرؤية من خلال التدليك مع طرق التدليك الذاتي، وذلك بالرغم من عدم دقة هذا الكلام. تحدثنا سابقاً عن تمرين فرك العين براحة اليد، باعتباره أكثر الطرق فعالية لاسترخاء العينين من أجل تحقيق رؤية أفضل التمرين الآخر، الذي يحقق ذات التأثير يسمى «التأرجح». واقفاً في

وضع استرخاء، أرجح أو أمل (كامل جسمك برفق من جهة إلى أخرى كرقاص الساعة، رافعاً عقب كل قدم (وليس القدم كلها) بالتناوب. تابع ذلك لمدة خمس إلى عشرة دقائق. دع العينين مرتاحتين وغير مركزتين على أي شيء. افتح عينيك، ثم أغلقهما لمدة دقيقة واحدة، ثم افتحهما، ثم أغلقهما، وهكذا. ومن ان لآخر افتحهما واغمضهما بسرعة، وأنت تتمايل وتتأرجح. وفي الواقع، إن هذا الاغماض والفتح مع فرك وأرجحة العينين، هو الطريقة الثالثة في نظام «باتيس» لإحداث استرخاء العين. يجب أن نتعلم فتح وإغماض العين (دون أي جهد) مرة واحدة أو مرتين كل عشر ثوان طوال اليوم.

○ الضغط بالأصابع

لقد تمّ استخدام بعض أساليب التدليك الموضحة آنفاً في «الشياتسو»، وهو فن وخز أو ضغط الشريان، وهو فن ياباني قديم. حرفياً، تعني كلمة «الشياتسو» ـ الضغط بالأصابع ـ، وقد استخدم في نقاط عبر الجسم لإزالة التعب، ومنع تطور المرض، وإثارة مقدرة الجسم الطبيعية ليشفي نفسه

يمكن لوخز أو ضغط الشريان أن يشفي الآلام ويخفف التوتر، وإذا ما استخدم بمهارة، يمكن أن يعالج وبنجاح مجموعة كبيرة من الشكاوى، ابتداء من الصداع والبواسير والتهاب المفاصل إلى العنة (العجز الجنسي) والبرودة الجنسية (وخاصة عند النساء).

يستخدم وخز أو ضغط الشريان ذات النقاط التي تستخدمها طريقة الوخز بالإبر، والموجودة على قنوات الطاقة عبر الجسم، والتي يطلق عليها اسم «ميريديان» ـ خطوط الزوال أو الطول أو التصنيف.

وعلى خلاف الوخز بالإبر، يستخدم وخز أو ضغط الشريان الأصابع والإبهامين (وأحياناً القبضتين) بدلاً من الإبر. على سبيل المثال: عندما ندلك الوجه، فإننا نقوم عملياً بإثارة وتحريض عدة خطوط دفعة واحدة: فرك الوجنتين يؤدي إلى تدليك خطوط المعدة والأمعاء الدقيقة، في حين أن حك الرأس يؤثر على المثانة والمرارة (الحويصلة الصفراوية)، ويضاعف بمقدار ثلاث مرات خطوط الحرارة.

○ الخطـوط: The Meridians

إن هذه الخطوط، التي يبلغ عددها أربعة عشر خطاً، على طرق العبور تسيل وتتدفق عبرها «تشي» أو الطاقة البيولوجية- الحيوية عبر الجسم. تم اكتشاف وتسجيل هذه الخطوط منذ حوالي أربعة آلاف عام مضت في الصين، وذلك على أساس قرون من الملاحظة التجريبية. يسمى كل خط باسم العضو أو الوظيفة التي يقوم بها في مجرى مساره. ولهذا فإن لدينا الخطوط التالية:

- المعدة.
- الطحال (البانكرياس).
- الأمعاء الدقيقة.
- المثانة.
- الكلية.
- العضلة القلبية القابضة (الدورة الدموية).
- حرارة الجسم.
- المرارة.
- الكبد.
- الأوعية الحاكمة أو المسيطرة }
- أوعية الحمل- الجنين } تقوم بتنظيم خطوط أخرى

هذه الخطوط منقسمة إلى سلبي وإيجابي (يانغ و ين). خطوط «يانغ» تبدأ من الرأس والوجه والأصابع، وتنتهي في القدم أو مركز ووسط الجسم. أما خطوط «ين» فإنها بالعكس تماماً. ثمة ثلاثة خطوط «يانغ»، وثلاثة خطوط «ين» موجودة في الذراع، وثلاثة من كل منها في كل ساق.

يمتد خط «الوعاء المسيطر» إلى الأعلى عبر منتصف الوجه، ثم ينخفض من الخلف، في حين أن «وعاء الحمل أو الجنين» يمتد من الفم وحتى الأعضاء التناسلية.

إن خطوط «يانغ» الستة هي: الأمعاء الغليظة، المعدة، الأمعاء الدقيقة، المثانة، حرارة الجسم، والمرارة، أما خطوط «ين» الستة فهي: الرئة، الطحال،

الكلية، القلب، العضلة القلبية القابضة، والكبد.

○ تدليك الخط والوساطة:

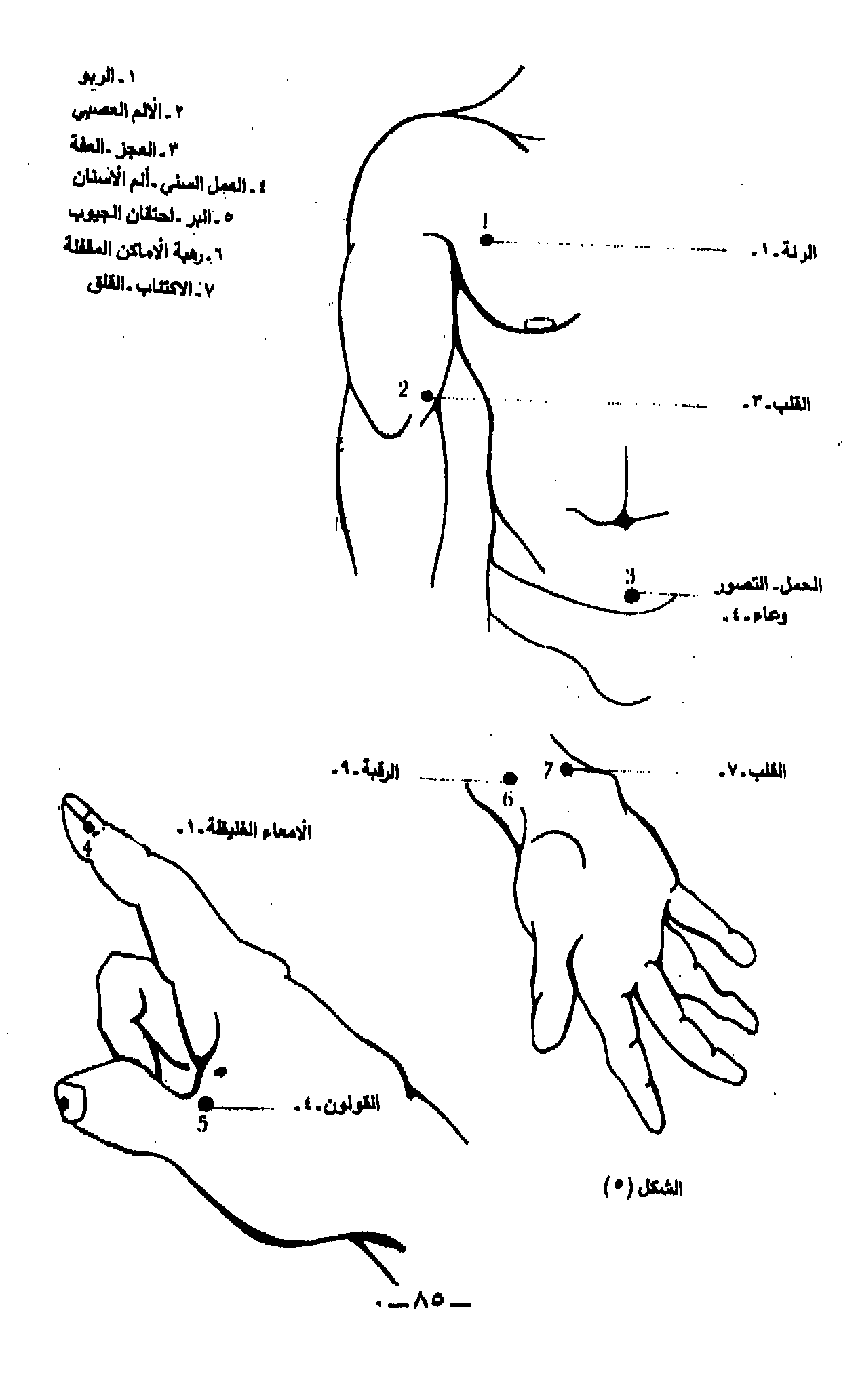
طالما أن الطاقة الحيوية ـ البيولوجية تتدفق برفق عبر الخطوط، فإن حالتنا الصحية تكون جيدة. وإذا، ولأي سبب كان، أصبح هذا التدفق غير متزامن (متوافق)، فإننا نشعر بالتوقف والخمود، وتظهر العديد من أعراض الانزعاج وعدم الراحة.

وإذا ما عمّقنا فهمنا وإدراكنا للنقطة، حيث نكون حساسين جدا لهذه التبدلات الدقيقة في طاقة جسمنا، فإنه من الممكن أن نعيد التزامن والانسجام مرة ثانية إلى تدفق الطاقة الحيوية ـ البيولوجية، وذلك بواسطة تحسس طريق وممر كل خط على حدة. ويمكن أن نقوم بذلك أولاً باستخدام الإبهام أو نهاية السبابة ووسط الأصابع، مدلكين الخطوط على امتدادها باتجاه تدفق الطاقة الحيوية ـ البيولوجية. يجب تدليك الخطوط من ١ ـ ١٢ وفق الترتيب الذي سُجلت فيه أعلاه.

وحينما تعتاد الخطوط، وتألف «الشعور» بطاقتها البيولوجية الخاصة، يصبح بمقدورك أن تمارس «وساطة الخطوط». اجلس في وضع مريح، ولكن يقظ، سواء على كنبة أو كرسي، مبقياً ظهرك منتصباً دون شد وتوتر. «أغمض عينيك، وضع يديك، على ركبتيك.

ابدأ بخط الرئة، ارسم في ذهنك مساره، وتصور تدفق الطاقة عبره. افعل الشيء بالنسبة لكل خط على حدة. واعلم أنه حيثما نواجه صعوبة في متابعة استمرارية الممر، فإنه يوجد هناك انسداد، إما في تركيزك أو في ذلك الخط. وفي كلتا الحالتين فإنه من المفضل الإصرار على تقوية الاهتمام (أي الطاقة) بهذه النقطة.

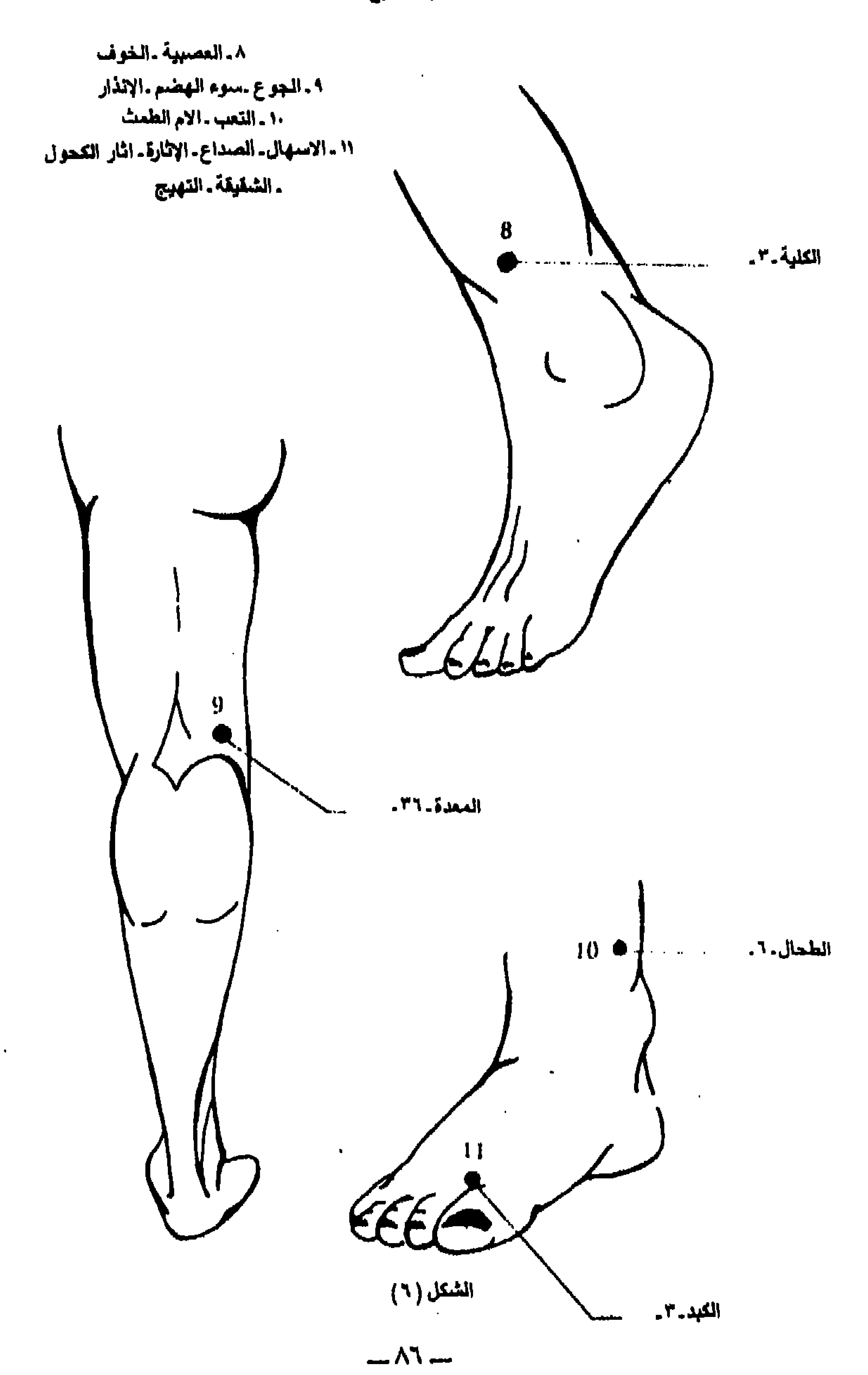
وإذا ما كان الأمر ضرورياً، عد إلى هذا الخط من فترة إلى أخرى خلال اليوم، وذلك إلى أن تستطيع «أن ترى طريقك مفتوحاً». واعلم عندئذ أنك من المحتمل أن تكون قد تجنبت مرضاً أولياً، في حالته ـ مرحلته الجنينية، لأن الشعور بالانزعاج يمكن أن يظهر على جسمك فقط عندما تُحبس أو تسد الطاقة أو تتوقف عن التدفق بهدوء على طول الخطوط.


١ - الربو
٢ - الألم العصبي
٣ - العجز - العفة
٤ - العمل السني - ألم الأسنان
٥ - البر - احتقان الجيوب
٦ - رهبة الأماكن المقفلة
٧ - الاكتئاب - القلق
1
الرئة - ١ -
2
القلب - ٣ -
3
الحمل - التصور
وعاء - ٤ -
7
القلب - ٧ -
6
الرقبة - ٩ -
4
الأمعاء الدقيقة - ١ -
5
القولون - ٤ -

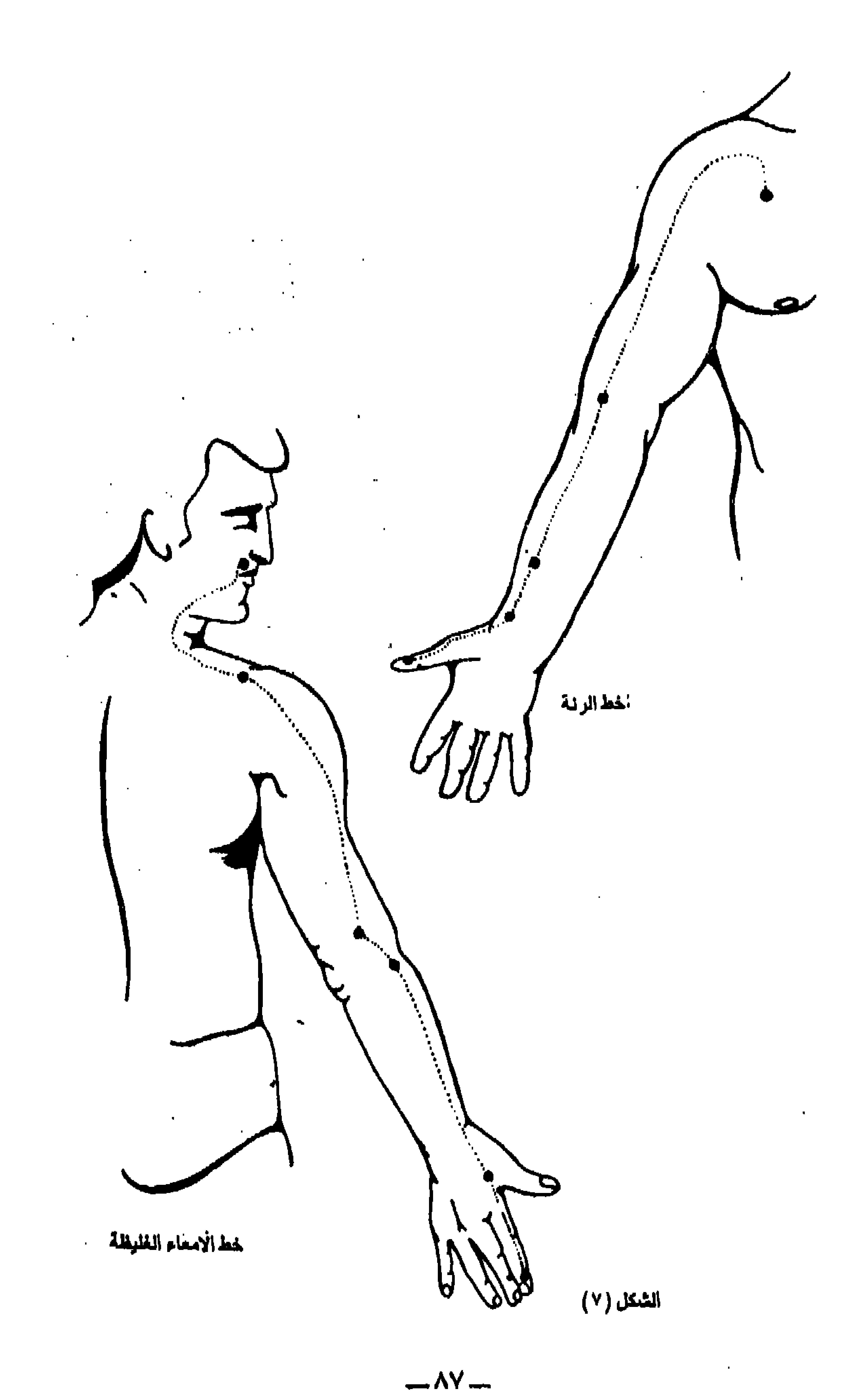
الشكل (٥)

نقاط الضغط بالاصابع

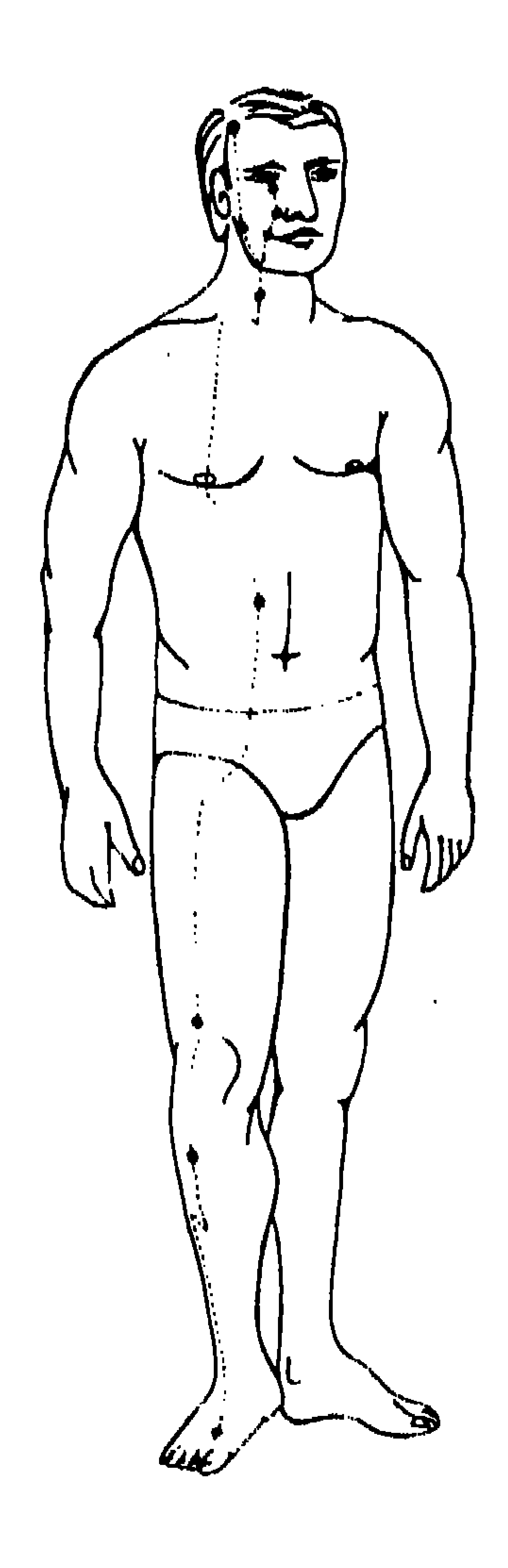
٨ - العصبية - الخوف
٩ - الجوع - سوء الهضم - الإنذار
١٠ - التعب - الام الطمث
١١ - الاسهال - الصداع - الإثارة - اثار الكحول - الشقيقة - التهيج



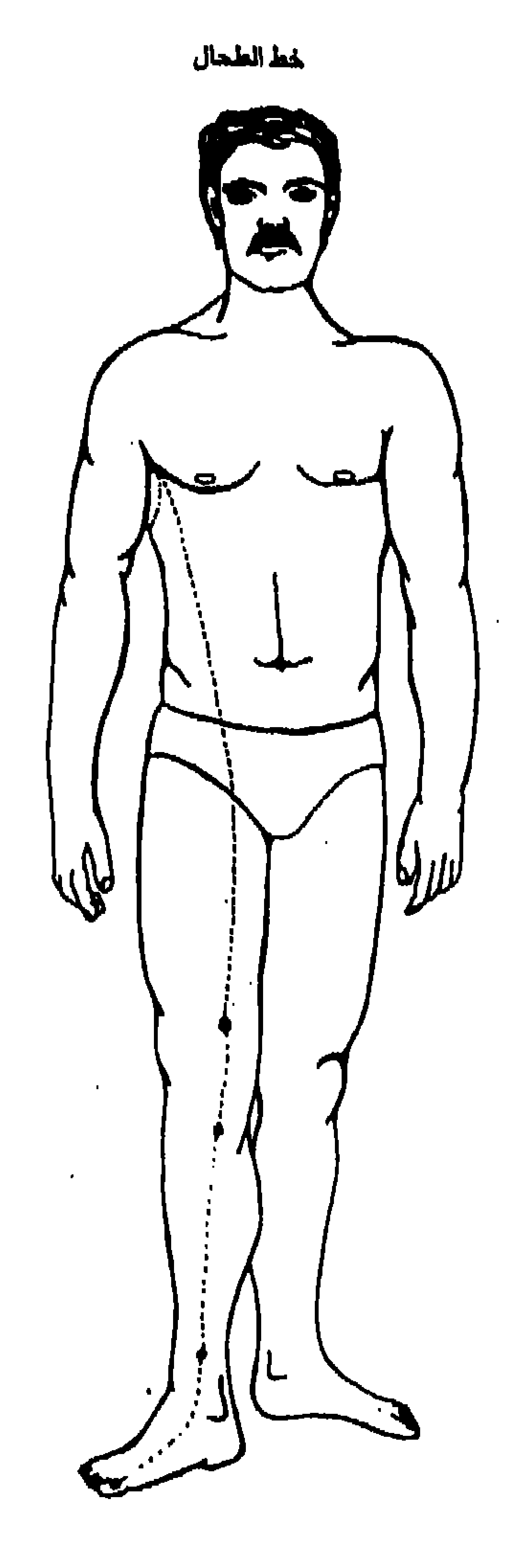
الشكل (٦)



الشكل (٧)

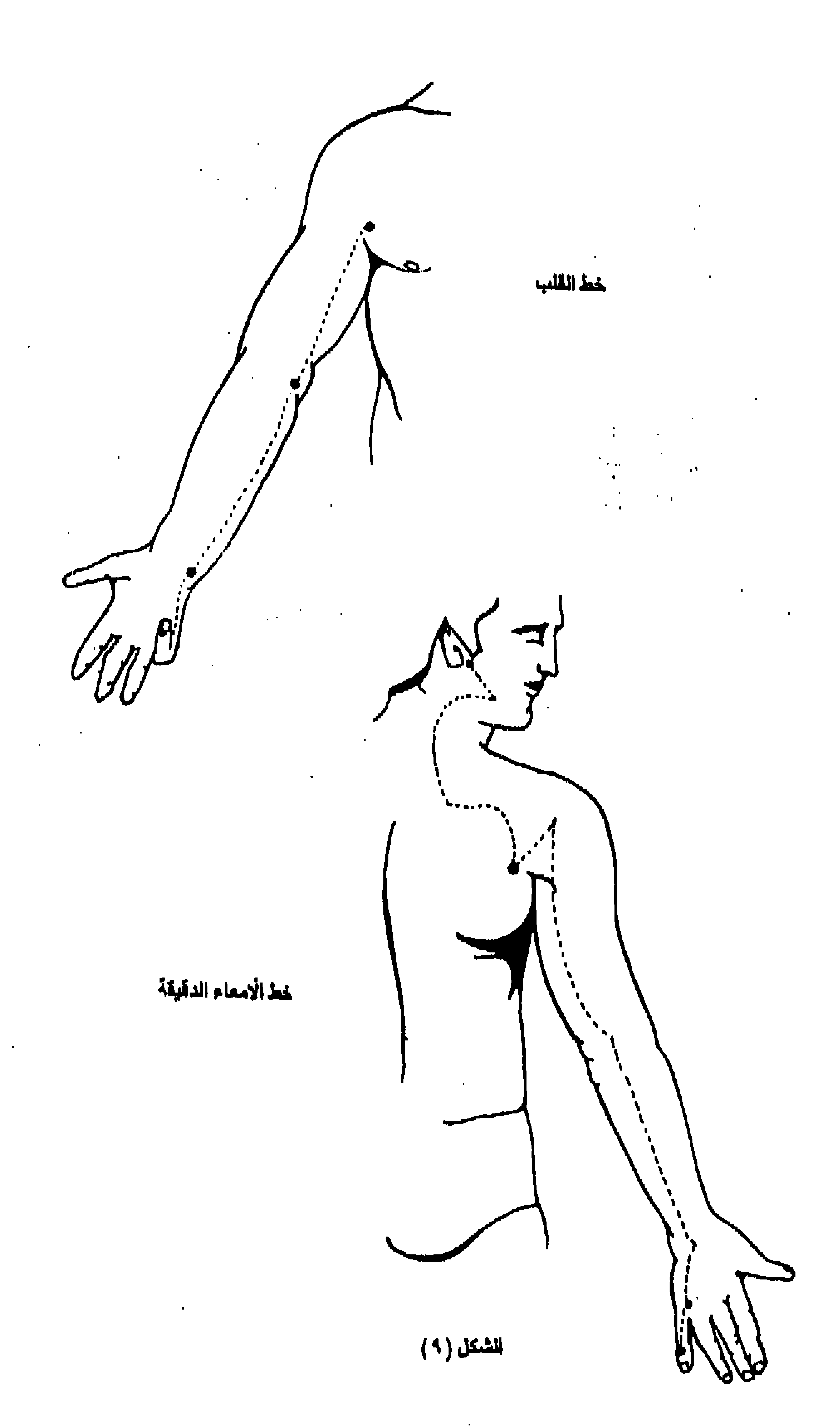


خط المعدة



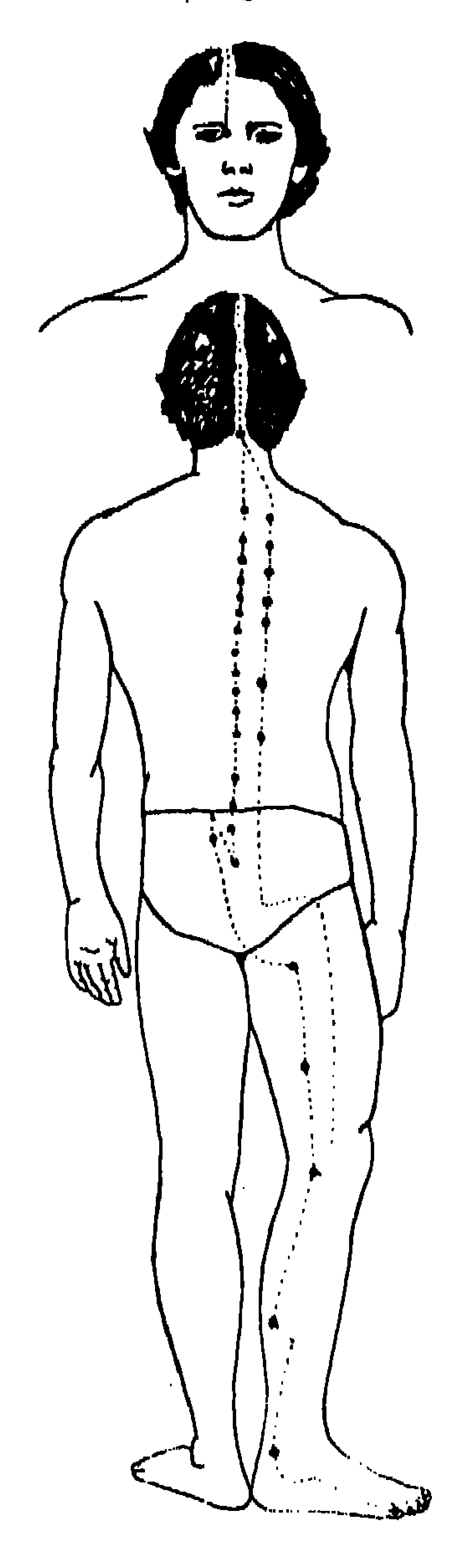
خط الطحال

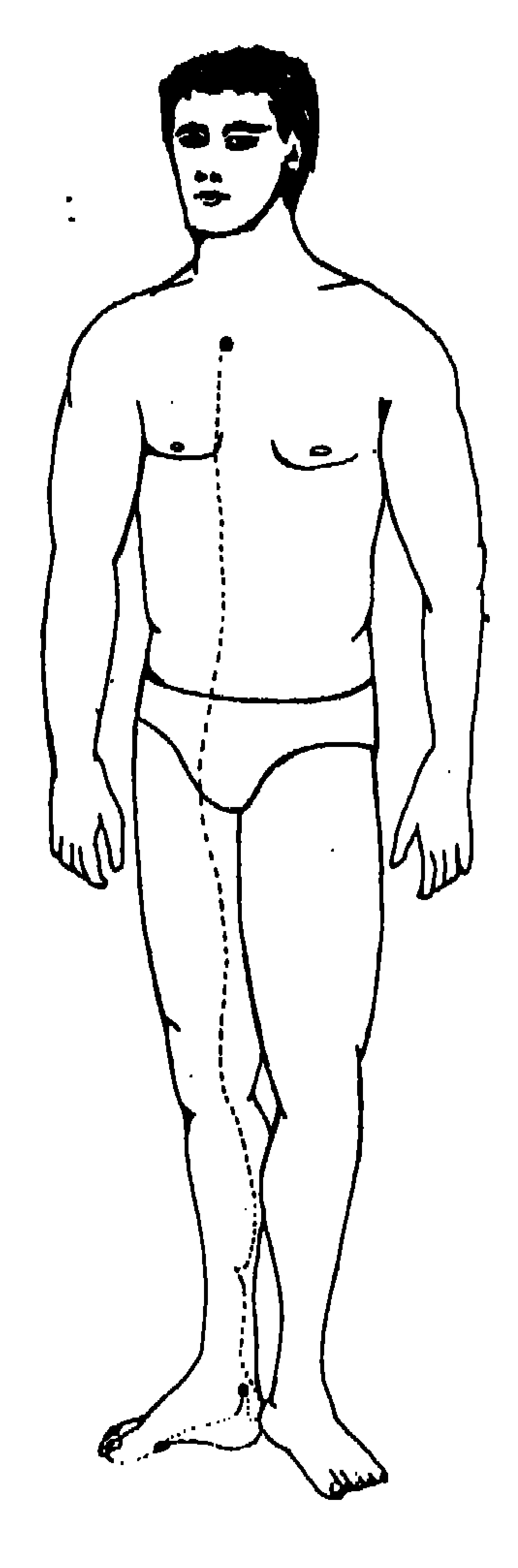
الشكل (٨)



الشكل (٩)

خط المثانة من الأمام والخلف





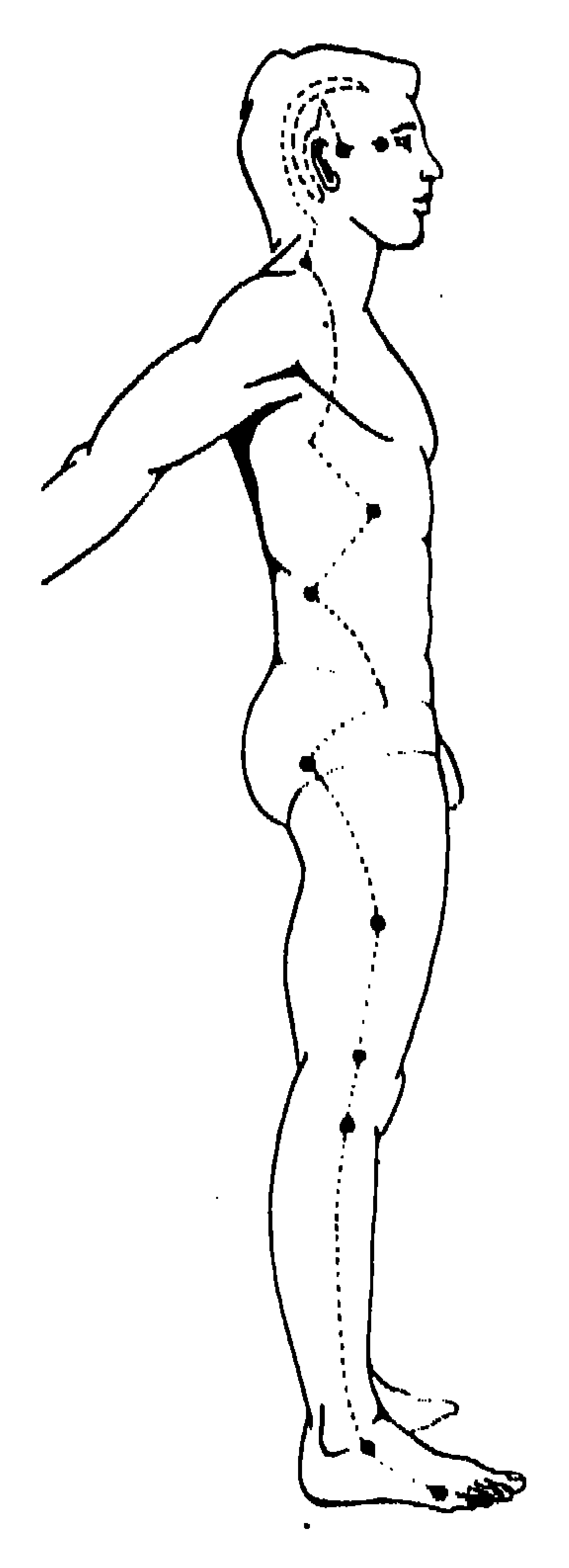
خط الكلية

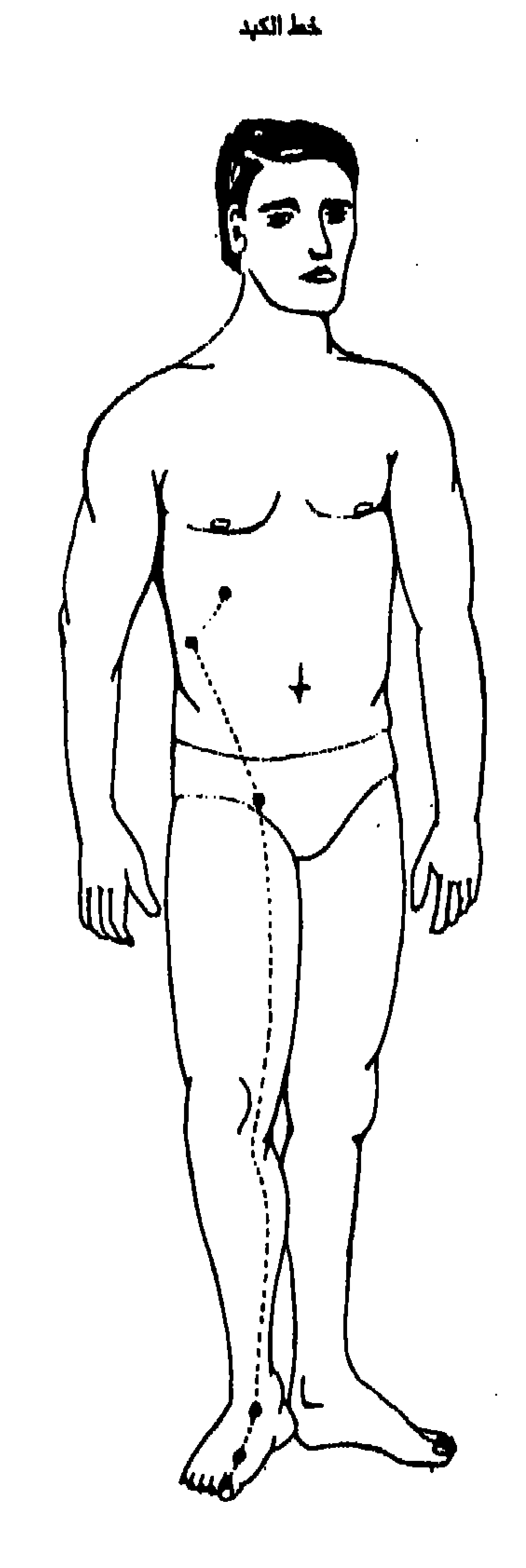
الشكل (١٠)

خط مضيق القلب

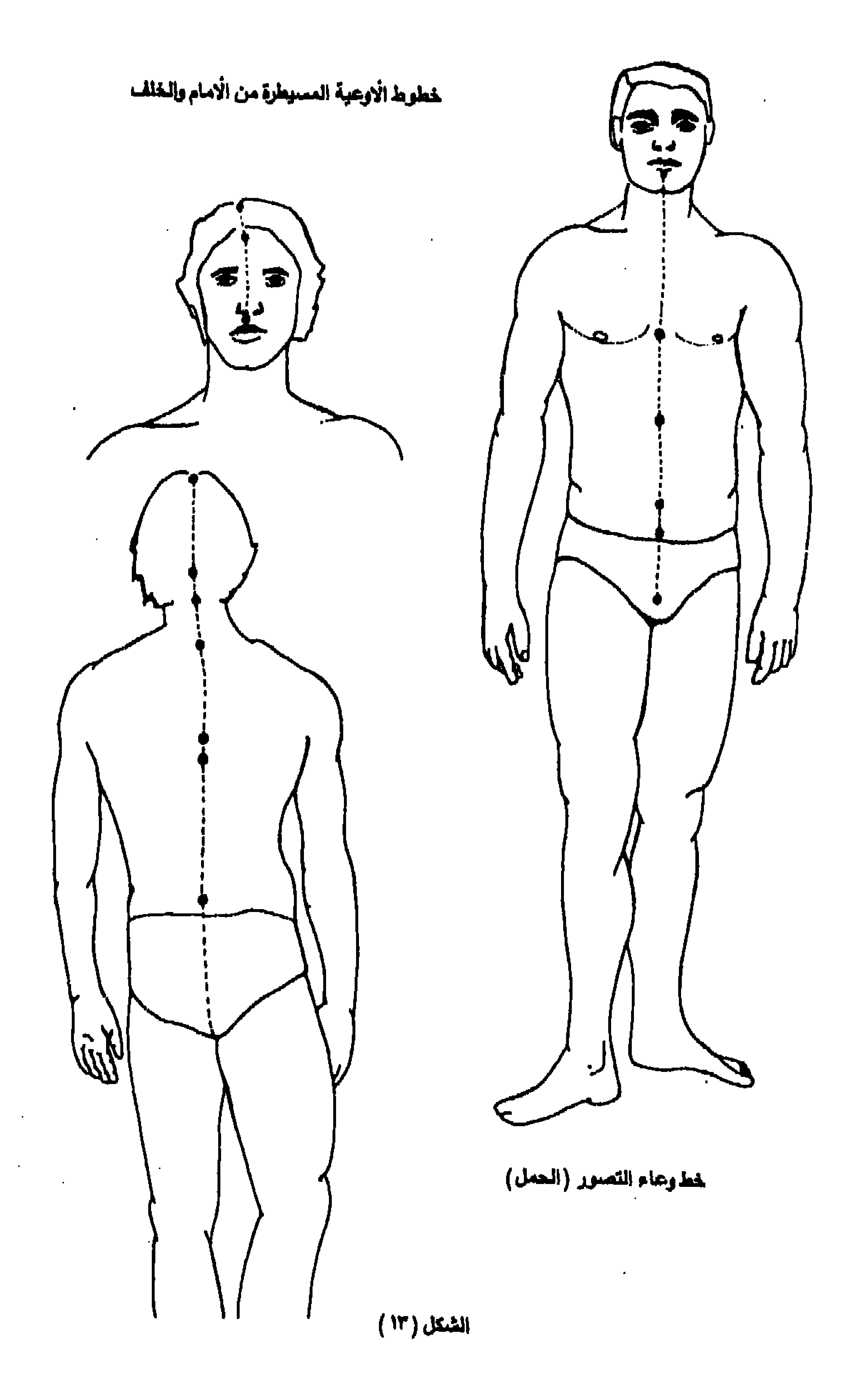
خط درجة حرارة الجسد

الشكل (١١)





الشكل (١٢)


خطوط الأوعية المسيطرة من الأمام والخلف
خط وعاء التصور (الحمل)

الشكل (١٣)

○ نقاط ضغط بالأصابع :

استخدمت وساطة الخطوط الديانة« الطاوية »ـ اللاوتسية ـ منذ آلاف السنين. وقد أوصي بها لتطيل أعمار تلاميذ « لاوتسي » من قبل الحكيم لاو ـ تسي، الذي عاش حسب ما وصل إلينا من أخبار، ١٦٠ عاماً.

تحتاج وساطة الخط إلى مزيد من الممارسة ليكتسب الحساسية المطلوبة حتى يستطيع قادراً على إظهار تغييرات طاقوية خفيفة عبر الخطوط، كما أن الضغط بالأصابع على اليد الأخرى يظهر فعاليته بسرعة.

نقاط الضغط هي نقاط الارتباط والاتصال أو الوقوف على طول الخطوط، حيثما تميل أو تقترب الطاقة المحبوسة من حد الركود والتعفن. إنها تستجيب مباشرة إلى الضغط، وذلك من أجل تصحيح وتنظيم تدفق الطاقة.

يتم هذا الضغط بقوة وثبات بواسطة الابهام أو نهايات الأصابع أو الرسغ، وذلك عبر تحريك الجلد بسرعة ورشاقة بحركة معاكسة لاتجاه حركة عقارب الساعة، وذلك لمدة عشرين ثانية.

إن نقاط الضغط هذه دقيقة، ولذلك يجب تحديد موقعها بدقة قبل ممارسة الضغط. تحدد المصورات والرسوم المرفقة فقط المواضع التقريبية لها. إسْبر أو جس أو تحسس عميقاً في هذه المنطقة، وذلك إلى أن تشعر بحساسية معينة أو تشعر بوخز أو ألم. هذه هي النقطة التي يجب أن تتابع الضغط عليها بالطريقة التي شرحناها سابقاً.

يؤدي الضغط مباشرة إلى إزالة الألم، والتخلص من الأعراض أو المشاعر المزعجة كتلك التي وضعت قائمة بها في الشكلين ٥ و ٦، مع نقاط الضغط المرتبطة بها.

ضع في ذهنك أنها تقدم بديلاً أفضل من الاسبرين والمهدئات والأدوية الأخرى، وأنها نوع من « الاسعاف الأولي ». وقطعاً، هي ليست بديلاً للعناية الاختصاصية التي يقوم بها طبيبك إذا ما استمرت الأعراض، أو إذا ما كنت قلقاً على صحتك.

٦ ـ التأمل ـ التفكير :Meditation

لماذا نتأمل؟! وذلك لأنك عندما تقوم بالتأمل والتفكير تسترخي، وتعاني من إحساس بأن حالتك جيدة وأنك تركز على جسدك وأن تأجيلاً مرحباً به لشعور بوجود زقزقة أو ثرثرة في رأسك قد حدث، وأن سيطرة فكرة وجود «مشاكل» في حياتك قد زالت.

وبالتدريج سوف تتسلل آثار التأمل والتفكير إلى تجربتك الحياتية اليومية: تزيد من صفاء وهدوء وراحة الاتصال، والمقدرة على التركيز بشكل أفضل، والاحساس بشكل أدق وأوضح، واليقظة والفطرة، والاحساس العميق بذاتك، بأنك قانع وراضٍ بشكل كامل.

سوف تبدأ تأخذ نفسك بشكل أقل جدية، وأن تكون أكثر تسامحاً مع الآخرين. وبينما تعود إلى الانسجام والحالة الطبيعية مع نفسك، سوف تبدأ بالشعور غريزياً بحقيقة المواقف الكامنة خلف المظاهر، كما نبدأ بالاحساس حتى، كالآخرين تماماً، تكون مزيفاً، أي عندما لا تركب الحصان حسب الوجهة التي يسير فيها.

ينعش التأمل، ويغذي وجودك الداخلي ويساهم في إنضاجك في ذات الوقت، وهو يبقيك منتعشاً ومستعداً لإمكانيات تطور جديدة، إنه يؤدي إلى حياة سهلة وخالية من المشاكل.

وقد تبدو المشاكل زعماً بعيد المنال، حتى أنه لا يكاد يصدق. ولكن في الحقيقة، إن ما نسميه «مشاكل» هو مجرد «حقائق» لا نريد أن نصدقها أو نتقبلها. إنها عبارة عن مقاومتنا لما يحدث لنا أو حولنا، هذا هو جوهر ولب جميع «مشاكلنا» وإننا في الحقيقة نقول «لا» لتدفق الحياة، وبالتالي فإننا نشعر بالتالي بالغيظ، عندما يفعل ذلك فعله، بغض النظر عن توقعاتنا.

إن المجرب دون تأمل، هو ذاته عبارة عن ضحية، يشعر دائماً أن الآخرين. يتخلون عنه وكذلك «الآلهة» و «الحظ»، ويخوض معركة خاسرة «ليجعل كل شيء» يتم «بالطريقة التي يجب «أن يتم بها .إنه / إنها يلوم الآخرين على إحباطه

وخيبته، ويحاول أن يخفف حدة هذا الإحباط من خلال تغيير الظروف وليس تغيير المواقف.

إن مقولة الوجودية هي: «لو كانت الأمور مختلفة لكنت سعيداً».

أما مقولة التأمل، فهي: «لو كنت مختلفاً لكنت في منتهى السعادة طوال الوقت». وذلك لأن المتأمل قد تحقق من أنه لن يكون إطلاقاً ضحية، بل على العكس، هو مصدر إبداعاته الخاصة. ولهذا، فهو ليس مهتماً جداً بحل مشاكله، كعدم حلها، وذلك من خلال فهمه الأفضل لآلية صنع وخلق المشاكل في داخله، والتي نسميها «الفعل». قبل أن تستطيع أن توقف الآلة. يجب أن تجد أولاً المفتاح.

إن عقولنا هي بالتأكيد آلات، أو بكلمة أكثر دقة، هي حاسبات الكترونية (كومبيوتر). إن التأمل سوف لن يعرقل أو يعيق سبيل مقدرتك على التركيز أو التذكر أو الحساب أو الألم؛ بل على العكس، فإن التأمل يُحسّن أداءك في هذه الوظائف الخاصة بالعقل، وهو السبب الذي يفسر لماذا تمّ «تبني» T M من قبل شركات الأعمال الكبرى في الولايات المتحدة الامريكية. ومهما يكن من أمر، فإن التأمل سوف يجعلك أكثر فهماً ووعياً بالبرامج التي سبق وتقبلتها في الماضي، أو التي وضعتها بنفسك في عقلك. الكومبيوتر. إننا نأخذها كبديهية، ببساطة لأنها مألوفة جداً بالنسبة لنا، ومع ذلك نسيء فهمها بخصوص الحقائق الخالدة غير القابلة للإلغاء أو العكس.

أن تحاول أن تتحرك في هذا العالم المتغير بسرعة بهذه البرامج الجامدة والمتصلبة والتي تنتمي إلى الماضي، يعني تماماً أن تدعو التصادم أو التضارب بشكل مؤكد، تماماً كما هو الحال حين نقود سيارة و ننظر فقط في المرآة الخلفية. أو، بصورة مختلفة، تماماً كما لو أننا نحاول رؤية العالم الحقيقي من خلال نظارات تم تصوير العالم على الوجه الداخلي لعدساتها.

يجلب التأمل اليقظة والفهم والإدراك لهزيمتنا الذاتية، ولدمارنا الذاتي، ثم نبدأ بالشك في وجود العالم الموضوعي خلف نظاراتنا المرسوم عليها. حين يحدث ذلك، فإننا نكون على الطريق الذي يسمونه في الشرق «الإشراق» أو التنوير، أو التحرر من أوهامنا الخاصة.

نطلق على برامج العقل هذه «الأنا» أو «الذات»، والتي هي، بالتالي، أوسع من مجرد الأنانية، والإفراط في الشعور بالذات، أو الكبرياء، التي عادة ما تعنيها

هذه الكلمة.

وهكذا، معاً (رغم عدم تجانسها وانسجامها مع بعضها) تقف وراء الطريقة التي نرى بها العالم، ونقدم أنفسنا فيه. إنها نتيجة التجارب الماجنة ومحاولات التكيف والتلاؤم، وهذه البرامج هي:

- الآراء.
- المحاكمات العقلية.
- الطموحات.
- الرغبات.
- الذكريات.
- المُثُل.
- المخاوف.
- ما نحب / وما نكره.
- الإسقاطات... الخ.

ولكني أسمعك تقول: «ولكن هذه الأمور طبيعية وانسانية» هذا صحيح: أوافق على (بمعنى أنك سوف لن تعاني) أن تكون لديك هذه الأمور طالما كنت ترغب في تطويعها وملاءمتها أو حتى تتخلى عنها، عندما تصبح غير واقعية ولا تقدم أية مساعدة أو أي عون للحياة.

قال- غوردييف-: «إن تحقيق الذات هو الخطيئة الوحيدة». إن مثل هذا التحقيق للشخصية أو للذات مع ما يرافقه من رؤية ذاتية للنجاح أو للازدهار على سبيل المثال يمكن أن يؤدي إلى الانتحار إذا ما أفلست شركتك.

إن التشبث والتعلق بالذكريات، واحتضان الأوهام غير الحقيقية (كما تحضن الدجاجة البيض)، وترك المخاوف تستبد بك وتسيطر عليك- إن هذا كله من شأنه أن يدفعك إلى الجنون.

إن نفاذ البصيرة والفهم العميق للعلاقة القائمة بين الارتباط أو الاصرار على أن يكون لنا طريقنا الخاص وبين المعاناة، كان الطريق الذي سار عليه بوذا إلى السلام الداخلي (النيرفانا)، وهو مازال مناسباً لنا اليوم، تماماً كما كان صالحاً ومناسباً له.

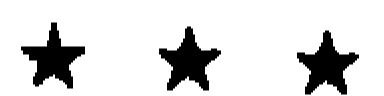
الوعي يُشفي، وما دمت قد رأيت مرة، أو بكلمة أدق شعرت مرة، العلاقة بين

السبب والنتيجة (كارما) فيما تفعله أو تقوله أو تفكر به ، فإنك في المرة القادمة ، سوف لن تكرره ميكانيكياً. إنه لمن الصعب جداً أن تضع يدك في النار مرتين ، مفترضاً أنه خطر ببالك أن تفعل ذلك.

إن أولئك الذين يلجأون إلى حكمة العقل وحيله الشيطانية ، قد أرونا طرقاً تجعلنا نصبح خدماً جيدين وليس سادة فقراء. ووفقاً لأمزجتهم المختلفة ونفاذ بصيرتهم ، يؤكد هؤلاء السادة ويحددون طرقاً وأساليب معينة. ولكنهم جميعاً يشيرون في ذات الاتجاه إلى تلك « المعرفة » ، والسلام والسعادة الموجودة وراء التفكير الإجباري والصراعات والارتباطات التي نسميها « العقل ».

كي تحصل على هذه الحالة المحسود عليها ، والمرغوب فيها جداً ، وبشكل دائم ، ليس عملاً سهلاً أو رخيصاً ، وبالطبع، ليس متاحاً لكل فرد. ومن خلال المواظبة على أي أسلوب من أساليب التأمل ، التي سنشرحها فيما بعد ، والذي تستمتع به ، فإنك يمكن ، ولو مرة واحدة ، أن تتذوق الخلاص الناجم عن عدم أخذك بجدية أي تفكير أو شعور يخطر لك أو تحس به وحتى أنك قد تلمح ما يسمى وفق مفاهيم « الزانية » (وهي فرقة بوذية تؤمن بأن في ميسور المرء أن ينفذ إلى طبيعة الحقيقة عن طريق التأمل) بـ « اللاعقل ».

ومن خلال جلسات التأمل سوف تنعش مشاعرك وتجعلها أكثر وضوحاً ، وتركيزاً ورسوخاً في جسدك ، وأنت تفقد أو تبتعد عن عقلك وتقترب من مشاعرك ».



○ تمرين عدم تحقيق الذات :

يمكن القيام بهذا التمرين لوحده ، أو قبل أي تأمل مع شهود » ، وذلك مثل « فيباسانا » أو « زازان ». قم بتمرين الاسترخاء الكامل الذي تمَّ شرحه في الفصل الثالث ، وبعد ذلك ، كرر ببطء ولنفسك العبارات التالية ، متوقفاً بعد كل جملة لتتيح لما سمعته أن يتسرب إليك ويغرق في جسدك. شدِّد على الكلمات السوداء :

« أنا **لست** جسدي. أنا **أملك** جسداً ويمكنني أن **أشعر** به. ولهذا أنا **لست** جسدي ». وقفة.

«أنا أمتلك **مشاعر**. أحياناً تكون سارة، وأحياناً أخرى تكون غير سارة. إنها تظهر وتختفي، تأتي وتذهب في داخلي.
أستطيع أن **أحس** بها، ولهذا أنا منفصل عن مشاعري». «وقفة».
أنا أمتلك **أفكاراً**. إنها تظهر وتبرز في وعيي، ثم تختفي ثانية. أنا أستطيع أن أراقب هذه الأفكار، وهي تذهب وتجيء. ولهذا فإنني لست **أفكاري**». (وقفة).
وإذا ما شعرت أنك لم تتصل أو ترتبط بما تقوله، كرر العبارات ثانية. وبعد ذلك، فقط اضطجع بهدوء ولاحظ أو اختبر الاحساسات التي تظهر في جسدك، وكيف تشعر، وجميع العمليات الفكرية الجارية في رأسك. واعلم أنك هذا المُجرب، وليس التجربة.

○ وضع التأمل والتفكير

الوضع التقليدي للتأمل هو الجلوس أو الركوع. أيهما تختار من هذين الوضعين تأكد من أنك تشعر بالراحة. إنك لست بحاجة إلى أن تندب نفسك لتحصل على الاشراق والتنوير، في الحقيقة، العكس تماماً هو المطلوب.
حافظ على عمودك الفقري منتصباً دون انشداد أو توتر، أما عيناك فيمكن أن تغلقهما بالكامل، أو في حالة نصف إغماضة، ناظراً نحو الأسفل، غير مركز على أي شيء، وغير «محملق» في أي شيء. عملياً، إنك تسحب اهتمامك وتعزله عن الانشغال بالعالم الدائم الحركة في الخارج، وتدعه يتوجه إلى الداخل «وينام».
وإذا ما كنت تستطيع أن تجلس متصالب الساقين، فافعل ذلك واسند رسغيك على وسادة قوية، وركبتيك على الأرض. وإذا كان هذا مزعجاً، أو مصدراً لعذاب الجسد، حاول الجلوس على كرسي، ولكن اجلس عليه بطريقة بحيث تكون قدماك على الأرض، وظهرك منتصباً، وغير مستند على أي شيء. أما اليدان فيجب أن تكونا متلاصقتين، إما أن يكون ظهر اليد اليسرى مرتاحاً في راحة اليد اليمنى، التي ترتاح بدورها على العانة (فيباسانا)، أو بحيث يكون ملامساً رأس الأبهام مع نهاية الأصبع، مشكلاً، حرف «٥» (زازان).
أما إذا ما كنت راكعاً، اسند الوركين على الكاحلين، وتذكر دائماً ألّا تدع كتفيك

مرتخيين. إن الشعور الذي تحاول تشجيعه باتخاذ وضع تأمل عبارة عن وضع الاسترخاء الكامل في جسدك، مرافقاً أو مصحوباً بحذر ويقظة غير مفروضين، إنه، كما لو كنت نائماً وواعياً في ذات الوقت، عاكسين بذلك وضعنا العادي حيث تكون مفرطين في نشاطنا وحالمين. وهذا الدمج بين الحالتين، وفي الوقت الذي يتجنب فيه هذا الوضع تسرب الطاقة، يتيح للطاقة أن تتجمع. إن العمود الفقري المنتصب سوف يمنعك من النوم، كما أن وجود الركبتين وباطني القدمين على الأرض يزيد من رسوخك.

○ المشـــاهـدة:

الشكل الأكثر نقاء وصفاء للتأمل هو المشاهدة، وذلك لأنك عندما تكون مجرد شاهد، فإنك تكون نفسك على حقيقتها، متعريا من تمييز أو تحقيق أو تحوير الذات، تكون وعيا خالصا، وموضوعية كاملة، تكون «أنا» دون اسم.

إن المشاهدة هي في الحقيقة قفز في النهاية العميقة، وذلك لأننا اعتدنا كثيراً على أن تكون مستغرقين في تطورنا (عملياتنا) الخاص، أو يسيطر علينا ويتحكم بنا ما يحدث حولنا، ومثل هذا الانفصال الذي «لا يهتم» بالأفكار أو المشاعر أو الإحساسات، والتعبيرات الحسية، فإنه لا يأتي أو لا يحدث بسهولة.

غالباً جداً ما ننسى دورنا كشاهد محايد ومنعزل، وننجذب أو نُدفع إلى عربة الأوساخ المطروقة جداً، أي إلى التفكير الإجباري، وذلك بواسطة المشاعر المشحونة على نحو خاص بالطاقة. كن صبورا، وعُدْ إلى دور المشاهد ثانية. نادراً ما يمكن اكتساب عادات جديدة خلال وقت قصير. وكلما استرخى جسمك أكثر، كلما قل وانخفض نشاط عقلك، وكلما قلت إمكانية جذبك أو دُفعك للقيام بأي شيء، أو للتفكير، وبالطبع كلما أصبح أسهل أن نشاهد وتراقب. ولهذا السبب فإن السادة المعلمين الذين وصلوا إلى حالة الاستشراق والتنوير لديهم دائماً أساليب تأمل وتفكير مخترعة، من أجل أن تسهل عملية الانفصال لحوار بينهم.

جلسات التأمل والتفكير البوذية تعطي العقل لعباً ليلعب بها، تماماً كما يشجع الوالدان الطفل المشاكس والعنيد على أن يستغرق في الرسم أو اللعب، أو بأي شيء لا يجعله يطالب بأن يكون مركز الاهتمام، وبالتالي فإن باستطاعة الوالدين الحصول على

وقت ما لأنفسهم.

وهذا بالضبط ما تفعله عندما تقوم بالتأمل والتفكير، مجرد أنك تأخذ وقتاً خاصاً لنفسك لتسترخي لفترة، وليس لتحلم أو لتنام، بل لتمارس وجودك الخاص، دون حدود وبصمت وفراغ، وبسلام وسعادة.

○ فيباسانا - (المشاهدة - المراقبة):

«الدمية» في هذا التأمل البوذي هي مراقبة ارتفاع وانخفاض النفس. «فيباسانا» تعني في الحقيقة «النفس»، وحين يكون العقل (كما نأمل) منشغلاً بسعادة في هذا النشاط العديم المعنى وغير المفيد إطلاقاً، فإنه لا يستطيع أن يعرف لحظة راحة أو ذهول. وذلك لأنه يستطيع أن يعطي اهتماماً لشيء واحد فقط في وقت واحد. فقط تنفس برفق وهدوء وبشكل عادي- عن طريق الأنف، وكن واعياً ويقظاً إزاء تنفسك طوال الوقت. لا تركز انتباهك عليه، بل فقط كن واعياً ومدركاً أنه يحدث.

التركيز هو حصر الاهتمام في نقطة معينة لهدف ما. أما التأمل والتفكير فهما أكثر سلبية، إنهما السماح لما يمكن أن يكون أو يحدث هناك، تماماً كما هو، ودون أية محاكمات أو تفسيرات أو تفكير، بما في ذلك «الحصول على استنتاجات معينة منه» -، أو هما عبارة عن السماح لهذا كله أن يكون هناك أو أن يحدث أيضاً، إذا كان هذا ما يحدث الآن مباشرة. لا تعط أية أهمية لما تشاهده وتراقبه. المهم هو أن تتعود الشعور بأنك شاهد عيان.

○ زازان (الجلوس):

تعني كلمة «زازان» مجرد الجلوس أو «الجلوس فقط». إنها التأمل الرئيسي «لزازان» البوذي، الذي من أجله يُعاش طريق تنوير وإشراق الحياة اليومية بفهم وإدراك وكلية. ثمة قصة «زانية» عن اثنين من الحواريين لمعلمين مختلفين. كان كل واحد منهما يحاول إقناع جمهور من المجتمعين الواقفين بعظمة ومقدرة معلمه. وأعلن أحد الحواريين بصوتٍ عالٍ «معلمي يمكنه أن يمشي عبر النهر، وحتى

الضفة الأخرى... كيف يحدث ذلك! ». وأجاب الحواري الثاني على ذلك قائلاً هل هذا كل ما عندك؟! إن معلمي يقوم بمعجزات اعظم، إنه حين يأكل يأكل فقط، وحين يجلس، هو يجلس فقط». وبكلمة «فقط» هذه، كان يعني الاقتصار على العمل ذاته، نقياً صافياً خالياً من أي تفكير بأشياء أخرى، أن تفعل ما تفعله دون التفكير بأي شيء آخر، إن التفكير المتقطع، وغير المتواصل، عبارة عن فجوة أو ثغرة أو ثقب في دلو وعيك وفهمك. إنه منفذ يتسرب منه الاهتمام، والطاقة التي تنتج ذاتياً عبر التجربة الأقل حدة وكثافة للعمل الذي تقوم به.

وكجميع طرق التأمل الأخرى، يعد «زازان» مجرد وسيلة أو أداة لإيقاظنا من حياتنا الآلية الشبيهة بحياة الرجل الآلي «الرابوت»، وهكذا نستطيع ثانية أن نجرب وتشعر بجدة وحداثة الحياة العادية، كما كنا نفعل ونحن أطفال. الأداة أو الوسيلة هنا هي مجرد أن تجلس وأن تسمح لأي شيء يحدث أن يحدث. إن نخور العقل سوف تظهر مباشرة لتمنعك من القيام بشيء ما بالكامل من أجل التغيير. إسقاطات من الماضي، وقلق بصدد المستقبل، تنومك مغناطيسياً وتمنعك من أن تعيش بالكامل هذه اللحظة. لا تقاتلها، وذلك لأنها مجرد نمور من ورق، واهتمامك سوف يكون من شأنه أن يزيد من طاقتها ـ ويجعلها أكثر حقيقيـة. بدلاً من ذلك، حاول أن تصمم على أن تجلس هناك بغض النظر عما يحدث، حتى لو حدثت براكين.

لا تعتبر الضجة عرقلة، بل اعتبرها جزءاً من تجربتك الراهنة المتميزة، وهي الجلوس. إذا كان عقلك متمرداً، اعطه عندئذ دمى ليلعب بها، على سبيل المثال، التركيز على منطقة «الهارا»، العد من واحد إلى عشرة عند كل زفير، ومكرراً عند الضرورة، أو ممعناً التفكير في سؤال «من أنا؟». افعل ذلك، وبالتدريج سوف ترى أنك لست العقل، وبالتالي ستستطيع بواسطة الإرادة، أن تتجاهل ثرثراته التي تشبه القرود.

«من أكون أنا؟!»

في مدرسة «رينازب» الزائية، يطرح المعلّم على تلميذه «كوان» ـ أحجية، ويطلب من عقله أن يجهد لحلها وتفسيرها، وذلك بالرغم من أن الأحجية هراء،

وليس لها أي معنى. (على سبيل المثال: ما هو صوت تصفيق اليد؟!). وسرعان ما يشعر العقل أنه نهشَ (عضَ) أكثر مما يستطيع مضغه.

إن المسألة ليست مجرد رمي السنارة من قبل معلمي «الزان» المشهورين بقسوتهم، وذلك حتى أن يُرغم العقل على الاستسلام، والتوقف عن العمل. وبعد أن تكون قد جَربت هذا «الساتوري» الأول، «Satori» يكون هذا الاحساس بالخلاص والسلام الناجم عن «اللاعقل»، وتصبح ممكنة بالتالي تجربة العالم الحقيقي الآن مباشرة، أي تجربة التأمل، وحين يتغلب العقل على انهاكه وإجهاده، سوف يكون لديه قصيب طوله ياردة واحدة، نستطيع أن نقارن بواسطتها هذه «المعرفة» المباشرة للعالم الحقيقي، مع «المعرفة» الوهمية التي حاولها العقل. يشبه العقل في الحقيقة تاجر الأشياء المستعملة، الذي يحاول دائماً أن يبيعنا خردة، إننا أفضل زبائنه، وذلك لأننا غير مدركين، ونصدق بسرعة قوله لنا «هذا سوف يجعلك سعيداً» و «هذا مناسب تماماً لك». إن «كوان»-سؤال «من أكون أنا؟!» مفيد بشكل مضاعف. إذ يختفي خلف هذا السؤال الذي يوحي مظهره بالبراءة، محيط لا نهاية له، وسوف يغرق فيه في النهاية العقل الفردي، ولن يترك أي أثر. وفي مجرى العملية- سوف يحشو نفسه قليلًا أو كثيراً بالسرية من خلال ضحالة وسطحية الأوضاع والحالات والهويات التي منحها المجتمع، متخبطاً ومتعثراً بأدوار- الأنا المشروطة وبالصور الذاتية، ثم يغرق في النهاية في التأملات الفلسفية والدينية. وذلك نظراً لعدم وجود أي جواب ذكي على هذا السؤال: إن حالتي عبارة عن تجربة خاصة بي، ومن الصعب تحديد طبيعتها.

إن أعظم منحة أو خدمة يقدمها التأمل هو إدراك الفرق بين التوضيحات والشروحات والادراك العقلي من جهة وبين التجربة الجسدية والحسية والشعورية التي لا يمكن التعبير عنها بكلمات- أي) إذا ما استخدمنا تعبير «فرتيز بيرنر» حرفياً «أن تضيع عقلك وتكتشف مشاعرك وأحاسيسك». إن «كوان»- Koan- -سؤال: من أكون أنا؟» هو أيضاً مُذّكر ليس بالهوية الشخصية، مهما كان حجم الازعاج الذي يسببه لك الآن، وفي هذه اللحظة.

* *

التحـديـق - تـراتـاك : -TRATAK-

الوسيلـة الأخـرى لإسـكات العقـل بحيث يمكـن أن تجـرب مباشـرة، هـي «التحديق»، الشيء الذي نحدق به ليس في الحقيقة مهماً، شرط ألا يكون بشعاً أو مزعجاً.

تقليدياً يكون الشيء شعلة شمعة مضيئة، أو زهرة أو صورة دينية أو صورة الغورو - Guro- (المعلم والمرشد في الديانة البوذية). المهم أن عدم تحريك العينين يؤدي إلى تحديد وتزويد الذهن بالمعلومات من أجل أن يعمل، وبالتالي لا يعطي العقل فرصة للتعبير عن ارائـه وإسقاطاتـه. أو ما يحب وما يكـره، بخصوص أي شيء يراه.

ثمة حد للأراء أو وجهات النظر التي يستطيع العقل أن يحصل عليها من منظر زهرة أو شعلة أو شمعة. وحين يحاول أن يفكر بشيء اخر، حافظ على لفت إنتباهه ثانية إلى الشيء الذي تحدق فيه.

وتذكر أنك لا تحاول أن تهذي، ولكن ببساطة نحاول أن نرى ماذا يوجد هناك، أو تحاول حقيقة أن تشعر هذه الزهـرة وتحسهـا، أو هذه الشعلـة أو هذا المعلـم المحبوب.. لا تحملق بل استرخ، وتمتع بما تنظر إليه، مبقياً عينيك مرتاحتين، وغير مركزتين على شيء محدد.

○ الاسـتـمـاع :

إن الاستماع هو اسرع الطرق التي أعرفها لتخرجني وتبعدني عن أفكاري وعن عالمي الخاص، وتشدني إلى الحاضر، إلى العالم الحقيقي.

التأمل هو الاسترخاء وعدم القيام بأي شيء والاستعداد لتقبل واستقبال كل شيء والحيادية وعدم الاهتمام- مثل الأذنين تماماً.

يمكنك أن تستمع، ولكنك لا تستطيع أن تصغي حين تفكر، تمتص الضجة الموجودة في

رأسك الصوت من العالم الموضوعي. عندئذ، تكون في الحقيقة، قد اخترت أن تصغي إلى الأصوات المبعثرة والمفككة داخل رأسك، وليس إلى الأصوات الجميلة خارجك.

وإذا ما أظهرنا هذا الحديث الداخلي المستمر مع أنفسنا، فمن المحتمل أن يشهد علينا أقاربنا القلقون، والذين لا يعرفون أو لا يدركون أنهم في ذات القارب، أي في الوضع ذاته.

ويركز التأمل وعيك وإدراكك، وهو مسألة مثالية بالنسبة للإصغاء. وكل ما هو مطلوب للإصغاء هو وعيك. أي أنت دون أفكار ومحاكمات وغيرها. إن ما تختار أن تعطيه اهتمامك هو أقل أهمية من إعطائك لنفسك هذه التجربة من الفراغ والخواء والصفاء والقبول.

استمع إلى الموسيقى دون أن تحاول تقويمها، إذا ما كانت جيدة أو سيئة، متيحاً للمؤلف أن يعبّر عن نفسه كما يشعر. كن واعياً ومدركاً لذلك، ولكن لا تحاول التحقق من هوية أي مفاهيم أو مشاعر أثارتها الموسيقى. الاتساع نحو الخارج يمكن أن يكون جميلاً، ولكنه ليس وساطة.

اصغ إلى بيئتك بذات الطريقة، كما لو أن الأصوات المختلفة، من حركة مرور مثلاً، قد أحدثتها عدة آلات موسيقية في الأوركسترا. بعض مدارس التأمل والتفكير (مثل مدرسة T.M مثلاً) تستخدم الإصغاء الداخلي إلى «المانترا» ـMantraـ كوسيلة لإسكان وتهدئة العقل.

○ التباطؤ: -Stowdown-

يعني التأمل والتفكير أن تسترخي في وجودك الخاص، أن تعود إلى نفسك الحميمة جداً، بعد أن شُغلت بما يحدث في العالم. ولذلك من المهم جداً التراخي والتباطؤ والتوقف (الإطفاء)، وما يلي يجعل ذلك أكثر سهولة.

* الحل أو الفك المبدئي بواسطة القيام ببعض تمارين التمدد والوعي الجسدي،

المشروحة في الفصل الرابع.
* التأمل باستخدام ضوء الشمعة أو أضواء خافتة.
* وضع موسيقى خفيفة وناعمة كخلفية، «العصر الجديد» أو الـة موسيقيـة مناسبـة للاستحضار سوف تؤدي الغرض، أو أي شريط لأصوات طبيعية مثل أمواج البحر أو أصوات العصافير. ويمكن شراء هذا الشريط الأخير من مخازن بيع الأشرطة الموسيقية.
* التأمل أو التفكير دورياً وفي ذات الوقت، وفي ذات الغرفة، يجعل من السهل الانزلاق في جو التأمل.
* أن تصبح أكثر وعياً وإدراكاً بتنفسك، وأن تعد من الواحد حتى العاشرة عند كل زفير. وبعد أن تقوم بعشر عمليات زفير، قم بعشرة أخرى، وفي ذلك الوقت يكون عقلك قد هدأ بشكل يكفي بالنسبة لك فقط لتجلس.
* كرر بصمت وبطريقة تيشيه طريقة «مانترا»، كلمة «استرخاء» أو أية كلمة أخرى من شأنها تحقيق الهدوء والسكينة. واشعر أنك تغرق نحو الأسفل وأنت تكرر المانترا.
* دع لاهتمامك أن يتركز على «الهارا» ،الجزء الأسفل من جسدك.
لا تقم بعملية التأمل هذه بعد الوجبات أو أثناء تناول أدوية ومنشطات أو قبل الإيواء إلى الفراش ليلاً .فإما أن تكون شاعراً بنعاس كبير لتقم بالتأمل، أو أن التأمل سوف يجعلك يقظاً جداً وغير قادر على النوم.

○ التأمل والشفاء:

التأمل الدوري سوف لن يؤدي فقط إلى استرخائك، وجعلك تصبح أكثر تحملاً وتسامحاً، وأقل جدية. بل إنه يؤدي أيضاً إلى تحقيق الانسجام بين الجسد والعقل، وتهدىء من العواطف، وتعيد فتح باب الإتصالات بالمستويات العميقة من النفس حيث تقيم وتوجد حكمتنا الفطرية والغريزية، ومقدرتنا على شفاء أنفسنا.

وحينما ننزلق في هذه الحالة من «نوم الوعي» في تأمل عميق فإننا، وباللمفارقة، تكون أكثر قابلية أو عرضة للهجوم أو العطب، وفي الوقت ذاته تكون في ذروة قوتنا. وفي مثل هذه الأوقات تكون مهيئين أكثر من أي وقت آخر لاستقبال الاستيطان الداخلي ونفاذ البصيرة والإلهام في معالجة أية مشكل نعاني منها في حياتنا.

كذلك. ومن هذا المكان الواضح، وذي الاتجاه الواحد، فإن أية قرارات أو تصورات نقرر اتخاذها سوف تكون عملياً قوية عندما توضع موضع التنفيذ.
وإذا ما كنا نحن أو أحباؤنا، مرضى، فإن صورة من يكون مريضاً تحاط بضوء ذهبي، وهي تستعيد صحتها المتألقة. تجمع أشعة طاقة الحب للعائلة أو للأصدقاء الغائبين أو الذين يتعرضون للخطر، وتحيطهم بهالة ذهبية لتحميهم من الأذى. اتخذ قرارات لتمنع ولتلغي أية صورة ذاتية سلبية، من شأنها أن تسبب لك الألم، وأن تعطيك السلطة والقوة لتكون ما تريد، وبالطريقة التي تريد.

حاول أن تتجنب بعد التأمل أن تفقد طاقة من خلال الاندفاع، والحديث، والقيام بأشياء كثيرة مباشرة.

○ الرقص:

إن الرقص، وكأي تمرين آخر يمكن أن يكون تأملاً وهو بذاته بالطبع الأسلوب التأملي الكامل. إنه يحتاج إلى استرخاء التوتر واليقظة، والاستماع إلى الموسيقى، وإلى التركيز على الحاضر، إنه غير جدي وغير غائي أو هادف. إنه يعمل على زيادة ترسخك وتمركزك في جسدك وليس في عقلك. ولكن، ولكي يكون الرقص تأملاً، فإنه يجب أن يكون أكثر من مجرد حركات واهتزازات ميكانيكية حول أو داخل حلبة الرقص أو الغرفة (مع النظر بالطبع، إلى المهارة المتاحة أو المتوفرة) أو ممارسة رقص الديسكو ببرودة وعدم اكتراث وسؤال «كيف سأرقص بهذه الطريقة».
كي يكون الرقص تأملاً، يجب أن يكون نابعاً من القلب، رابطاً الجسم مع ايقاع

الموسيقى، ومتيحاً للجسم أن يتحرك بأكثر الطرق طبيعية بالنسبة له. إن الجريان أو الانسياب مع الموسيقى، والاحتفال بهذه اللحظة بالكامل، والاستمتاع الكامل بالتخلص من الهموم والقلق. هذا ما يهدف إلى التوسط.

★ ★ ★

○ التأمل أثناء العمل (التطبيق):

إن ما قيل عن الرقص هو صحيح بالنسبة لكل نشاط (ولاية فعالية) يمكن أن نقوم به. كل شيء يمكن أن يكون تأملا، بما في ذلك الأعمال والنشاطات البسيطة في الحياة اليومية، وذلك مثل جلي الأطباق أو الذهاب إلى المرحاض. وكما هو الحال بالنسبة للرقص أو الاستماع، أن ما يحوّل الحيوية المجردة إلى عمل تأملي هو الوعي والفهم والإدراك والاخلاص الكامل.

«كل شيء عبارة عن زازان»، هذا ما قاله «سوزوكي روشي»، الراهب «الزّاني»، والذي كان أول من علّمني التأمل عن طريق الجلوس. وبينما كنت أقوم بمراقبته أثناء ـ سيزشاينز ـ Sessheins ـ وفي فترات التركيز بأسلوب الزازان والتي كانت تستمر لعدة أيام ـ رأيت تماما ما كان يقصده.

إن كل ما كان يقوم به هذا الكاهن، من قرع الجرس في الفترات الفاصلة بين الجلسات، من أجل تناول الطعام أثناء فترات الاستراحة، في مكان يسعى فيه من خلاله إلى الوعي والادراك والهدوء والسكينة، تماماً كما هو الحال عند الجلوس في «الزازان».

ثمة قول «زانّي»: «امش أو اجلس ولكن لا تتمايل أو تترنح»، وهذا القول ينسجم أيضاً مع كلمات الأغنية القديمة «ليس المهم ما تفعله، بل المهم هو الطريقة التي تفعله بها».

إن تطبيق هذه النصيحة (إنذار ـ تحذير) «الزّانية» المتمثلة في تخصيص اهتمام كامل وغير مجزأ لما تفعله، والاحساس الحقيقي الكامل والصادق بما تقوم به، قد توضح، على سبيل المثال، في حفلات تناول الشاي، أو في «الإيكابانا» ـ وهو فن تنسيق الزهور Ikebana ـ أن تكون حاضراً بالعقل في أي عمل تقوم به، إن

هذا من شأنه أن يعطيك كياسة واضحة ، وراحة ومتعة بهذه «الأشياء الصغيرة» ، البساطة ، الراحة ، الطبيعية ، التلقائية ـ «الشعور الجيد ، زان ». أمور تجعلك أقرب ما تكون إلى الطفولة ، دون أن تكون طفلاً .

ولكن ، قبل أن نطبق هذه الراحة والعفوية والاسترخاء في أي شيء تقوم به ، يجب أن نعي وندرك أولاً أننا نقوم به ونفعله كلية .

وطوال النهار حافظ على يقظة نفسك من النوم الذي نسميه التفكير العرض أو الانفاقي (بالصدفة) ، ومن النشاط الآلي الذي يشبه عمل الرجل الآلي «الرابوت» ، وذلك عن طريق التذكر الدائم لما تقوم به ، على سبيل المثال ، حين تسير في الشارع ، أشعر حقيقة بهذا النوع من السير ، طري ، وجديد ، لا يشبه أي نوع اخر من السير كنت تقوم به سابقا ، او ستقوم به في المستقبل .

إن عقلك سوف يريد أن يقفز إلى الأمام ، ويتخيل صورة الوضع حين تصل إلى مقصدك ، أو تنشغل بأي شيء اخر يوقفك عن الاستمتاع بما يحدث الآن مباشرة .

قل لنفسك شيئاً مثل «الان ... أنا أسير » ، أو قل ببساطة «السير ... السير » ، واشعر بكليتك بهذا السير ، في هذا الشارع بالذات ، وكلما تعلّمت أن تنعزل عن الماضي والمستقبل ، أي عن العقل ، وتغرق في الحاضر ، أي في الحياة ، كلما ازداد شعورك بأنك تعيش بشكل حقيقي .

○ حاشية :

... كنتيجة ، أو كاستنتاج ، أقدم فيما يلي قصتيّ المفضلتين من قصص «زان» .

□ القصة الأولى :

سافر ساموراي شهير Samurai ـ (تابع عسكري لنبيل ياباني اقطاعي ، محارب ارستقراطي ياباني) . لعدة أيام إلى دير بعيد ، ليرى معلماً من «الزان» . وحين دخل إلى حضرة هذا المعلم ، انحنى ، وسأل : أيها الحكيم ، أخبرني : ما هي الجنة ، وما هي النار ؟! أجاب المعلم ، حتى دون أن يرفع بصره ، نافخاً بمنخره بشكل مغرور ومتكبر : «ولماذا يجب أن أجيب ؟! إنك غبي ، وحتى أنك سوف لن تفهم ماذا

سأقول!

كان معلّمو (كهنة) «زان» مشهورين بكلامهم الصريح، والذي كان نفيلاً جداً على «الساموراي». ولذلك، وبمنتهى الغيظ، امتشق هذا «الساموراي» سيفه ووضعه فوق رأس المعلم (الكاهن)، وقال «سوف أقتلك من أجل ذلك». كان صوته مشحوناً بالغضب. عندئذ نظر المعلم إليه، وذلك لأول مرة، وقال بلهجة لطيفة: «الآن أنت في الجحيم». فهم الساموراي مباشرة. أغمد سيفه، وركع، وذهب غضبه، ولمس قدمي المعلم شاكراً. وحين نظر بعد ذلك إلى المعلم، ابتسم المعلم وقال له: الآن أنت في الجنة!.

١١ القصـــة الثـانيـــة ـ التركيز في الحاضر:

تنبه معلم من «الزان»، وبينما كان يسير عبر الغابة، إلى أن نمراً يطارده. وبدأ يركض مذعوراً، ولكن حين نظر فوق كتفه، رأى قطة كبيرة تقترب منه. وفجأة وجد نفسه على حافة جرف (منحدر حاد)، وبيأس، قفز من الحافة. ولحسن الحظ، تعلّق ثوبه الواسع بغصن شجرة منتصبة على جانب هذا الجرف. وبينما هو معلّق بهذا الشكل، مصغياً بشكل كامل، استطاع أن يسمع زمجرة النمر فوقه، وفي الوقت ذاته كان تحته أيضاً أشد رعب ممكن، حيث كان أسد يسير جيئة وذهاباً، محركاً ذيله، لاعقاً (لاحساً) فكيه، وهو في حالة توقع وانتظار.

وفي هذه اللحظة بالذات شعر المعلم (الكاهن) المسكين أن الغصن الذي يتعلق به قد بدأ بالاهتزاز. وفجأة ظهر فأر ضخم من حفرة في سطح الجرف، وبهمة ونشاط كان يقرض الغصن. ماذا يمكن أن أفعل؟! استسلم المعلّم (الكاهن) لموت ينتظره في الأسفل، وذلك حين ينكسر الغصن. وفي تلك اللحظة، وفجأة، اكتشف وجود عنقود من الفريز (الفراولة ـ توت أفرنجي) على بعد ذراع منه. مد يده، وقطف واحدة، وأكلها.. ولم يشعر أنه تناول حبة فريز في حياته أطيب وألذ من هذه الحبة.

كان وجودهما مستمراً ودائماً: حبات الفريز والنمور. إنها فرصتك للاختيار ولتحديد أيهما تعطيه اهتمامك.

المحتويات

مكتبة علم النفس المبسّط ـ ٥

COMING ALIVE

A Practical Manual
For Inner and Outer Health

Louis Proto

كيف تعيش سعيداً

هذا الكتاب عبارة عن دليل ومرشد إيجابي وموثوق لتحقيق الصحة الداخلية والخارجية التي تجمع ما بين أفضل ملامح وسمات أنظمة التطور الذاتي المعاصرة والمعروفة عن نطاق واسع.

وهدف هذا الكتاب هو تقديم الطرق التي أكدت الممارسة صحتها من أجل أن تساعد نفسك على أن تشعر أنك أفضل مما أنت عليه.

الكتاب التالي في هذه السلسلة:

من أي لون أنت؟

معرفة اللون وممارسة اليوغا تحدثان تحولاً في حياتك، وتوجيهاً جديداً لجسدك وعقلك.

دار الجليل للطباعة والنشر

دمشق ـ ص.ب ٤٦٤٨

هاتف ٤١٥٠٨٩